









31







1379



1374:U

1379

## उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम .. दीर्घाक आसन ..

लेखक .. श्री पादु असुद सो. नाले कर्ना

प्रकाशन वर्ष .. १९३४ ..

आमत संख्या .. १३७९ ..



پیشترنی  
را خیال اندن  
آریه پستکالیه لاهور

بذبات  
ملاقا

مرکشاں پریس لاهور میں بھیجیں اور پانچ روپے پیشتر دینا چاہئے آریہ پستکالیه سرسوتی انشرم لاهور سے بھیجیں



1379

لوگ سادھن



1379.U

لوگ سادھن کا مقصد

لوگ سادھن کیوں کریں؟  
 لوگ سادھن کر کے جو روزانہ وقت  
 لگا۔ اس کے بدلے میں ہمیں کیا ملے گا؟ علیٰ ہذا ہمیں کئی خطوط موصول۔  
 سب سے پہلے یہ بتا دینا ضروری ہے کہ آج کل پاشنگوں کے دل میں  
 کا اندازہ سپرٹ پیدا ہو گئی ہے۔ وہی ترقی کے راہ میں روکا دینا  
 ہے۔ آپ بازاریں جاتے ہیں۔ اور دوکاندار کو ایک روپیہ دے کر



پورے ایک روپے کی ہی چیزیں لینے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ بازاری کار  
و بار میں واجب ہی ہے۔ لیکن اسی سپرٹ کو اگر ہر کام میں برتنا جائے۔ تو وہ  
درست نہ ہوگا۔ اس سے روحانی ترقی مفقود ہو جائے گی۔ ایک گھنٹہ مزدور  
کرنے سے ایک مزدور کو دو آنے ملتے ہیں۔ اس لئے سندھیا کرنے سے چار  
گھنٹہ بھر صرف ہوتا ہے۔ اس کے بھی دو آنے ملتے چاہئیں۔ چونکہ دو آنے  
ملنے نہیں۔ اس لئے ہی سندھیا نہ کرنا کم ظرفی پر دلالت کرے گا۔

دوکاندارانہ روش آج کل بڑھ رہی ہے۔ اس لئے روحانی چالانہم  
ہو رہے ہیں۔ اور مصیبت کی گھٹائیں ہر وقت سامنے منظر ہستی میں  
اگر کوئی کہے کہ نیند لینے میں میرے چھ سات گھنٹے ضابطا تے ہیں  
اس سے مجھے کوئی مالی فائدہ نہیں ہوتا۔ اس لئے میں نیند ہی میں نہ لگاؤں  
اس طرح نیند کو یک دم موقوف کر دینے سے اسی کا نقصان ہوگا۔ پانچ  
سات دن ہی نہ سونے سے اس کا سر چکر کھانے لگیگا۔ اور اس سے کوئی  
کام نہیں ہو سیکگا۔ سب لوگوں کا تجربہ بتاتا ہے۔ کہ نہ صرف ان جان ہی پر  
لازم ہے۔ بلکہ ہر ایک حیوان کو بھی نیند کی اشد ضرورت ہے۔ نیند  
سے صحت برقرار رہتی ہے۔ کام کرنے کی طاقت آتی ہے۔ اور دل و  
جسم میں اس کی بدولت نئی زندگی حاصل ہوتی ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے۔ نیند میں ایسی کونسی طاقت ہے۔ جس  
سے اتنا فائدہ ہوتا ہے۔ نیند نہ آنے سے جو بدن پر روکھاپن اور  
گرمی آ جاتی ہے۔ اور چستی اور طاقت چلی جاتی ہے۔ وہ کیوں؟  
پاشکوں کو چاہیے کہ پہلے وہ اس معمر کو حل کریں۔ کیونکہ اس ایک کے  
حل سے مذکورہ بالا سوالات کا حل ہونا ٹھیک ٹھیک جواب ملنا ممکن ہے۔



دل کے بیوپار بند ہو جانے سے ہی نیند آتی ہے۔ کبھی ایسا نہیں ہوتا کہ دل میں خیالات کا دور چلتا ہو۔ اور نیند آئی ہو۔

ذہنی حرکات کم ہو جاتی ہیں۔ دل کے کاروبار بند ہونے لگتے ہیں۔ اور میں ہوں یہ خیال رخصت ہونے لگتا ہے۔ بس اس وقت ہی نیند کا دور دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ دل کے پورے سکون کا نام ہی نیند ہے۔ دل کے خیالات بھی بند ہوئے۔ جب ہی دل اپنے آپ میں غلطان ہوا۔ خیالات اور تفکرات کی لہریں چلنا بند ہوئیں۔ تبھی نیند وجود میں آتی ہے۔ ”مطلب یہ ہے۔ جو فائدے نیند لینے سے ہوتے ہیں وہی دل کو سکون میں لانے سے بھی ہو سکتے ہیں۔“

اگر دل پریشان رہا۔ تو نیند نہیں آتی۔ اور بچتی بڑھتی ہے۔ جاگتے وقت دل ادھر ادھر بیوپار کرتا ہے۔ اور تھک جاتا ہے۔ یہ تھکاوٹ نیند میں بدل جاتی ہے۔ اور زندگی میں تازگی آ جاتی ہے۔ اس کا صاف مطلب یہ ہے۔ کہ دل کے سکون میں آنے سے ہی کام کرنے کا شوق اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ اور دل کی ادھر ادھر کی دوڑ دھوپ سے طاقت کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ ہر ایک شخص کا روز کا مشاہدہ ہے۔ اس لمحے ہر جاندار روز مرہ میند لیتا ہے۔ اور اپنی کمزوری کو کھو کر نئی زندگی حاصل کرتا ہے۔ اگر کسی جاندار کو نیند نہ آئیگی تو وہ جلدی ہی موت کا شکار ہو جائیگا۔ نیند کی یعنی دل کے سارے بیوپار کو غلط کرنے کی اتنی ضرورت ہے۔

اب پاٹھکوں کو اس بات پر غور کرنا چاہیے۔ کہ لوگ کیا ہے۔ لوگ تمام حیات (Faculties of Science) یعنی آنکھ۔ کان۔ ناک وغیرہ کی تمام حرکات کو روکنے کا نام ہے۔ تمام حیات کو روکنا اور دل کو

سکون میں لانا ہی یوگ کا حاصل ہے۔ دل کے سکون سے جو فائدہ ہوتا ہے وہ نیند کے مسئلہ پر غور کرنے سے آپ کے ذہن نشین ہو چکا ہے نیند میں تموگن کی۔ اگیان کی زیادتی رہتی ہے۔ اور یوگ سادھن کرنے سے ذہنی خواہشات کو روکنے میں۔ دل کو روکنے میں ستوگن یعنی گیان کی زیادتی ہوتی ہے۔ اگیان کی نسبت ستوگن۔ گیان کی حالت بدرجہا بہتر ہے۔ اس میں کسی قسم کے ثبوت دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں۔ کہ جتنی صحت۔ خوشی اور طاقت نیند سے حاصل ہوتی ہے۔ اس سے کئی گنا بڑھ کر وہ صحت۔ خوشی اور طاقت دل کے روکنے سے مل سکتی ہے۔ یوگ سادھن سے پیدا ہونے والی اس حالت کا نام یوگ بندھ سائے بمعولی نیند سے جڑنا فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی نسبت یوگ کی نیند سے کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ یا ہونا ممکن ہے۔ یہ بات ذہن میں آپ کی ہوگی۔ بس یوگ سادھن سے جو فائدہ ہوتا ہے۔ وہ یہی ہے لیکن کئی صاحب کہیں گے۔ کہ ذہنی حرکات خواہشات کو روک دینے کے بعد ہی یہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ اس سے پہلے نہیں۔ اس لئے جب تک ہمارا دل قابو میں نہیں آتا۔ تب تک ہمیں کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ سوال ٹھیک ہے۔ لیکن دیکھنا یہ ہے کہ سادھن۔ گوشش کئے بغیر کسی بھی مقصد میں کامیابی نہیں ہو سکتی۔ ایک آم کا درخت ہے۔ اور اس پر پکے ہوئے آم بہت ہیں۔ لیکن اپنی جگہ سے اٹھنا۔ اس آم تک پہنچنا۔ اس پر چڑھنا۔ آم توڑنا۔ اتنے کام کرنے کے بعد ہی آم کا کھانا نصیب ہوتا ہے۔ آم کھانے تک جتنے میو پار کئے گئے ہیں۔ ان میں آم کے کھانے کا مزہ نہیں ہے۔ اگر کوئی کہے گا کہ صرف درخت کے پاس پہنچ جانے سے ہی آم کے کھانے کا مزہ نہیں ملتا۔ اس لئے میں وہاں جاؤنگا ہی نہیں



تو اسے کیا کہا جائے۔ اسی طرح یوگ سادھن کا بھی حال ہے۔ انتہائی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوشش اور کاوش کی بہت ہی ضرورت ہے۔ جب تک پورے یقین کے ساتھ اسے روزمرہ نہ کیا جائیگا۔ تب تک اپنے مقصود کی پوری لذت حاصل نہیں ہو سکیگی \*

تاہم یہ بات بھی نہیں ہے۔ کہ یوگ سادھن کے راستے میں شروع شروع میں کوئی علامہ نہیں ہوتا۔ یہاں تو قدم قدم پر فائدے ہوتے ہیں۔ اور وہ ظہور میں بھی آتے ہیں۔ کسی کو تکلیف نہ پہنچانا۔ سچ بودنا۔ چھپا کر بھی کوئی عیب نہ کرنا۔ چوری نہ کرنا۔ برہم چریہ سی یعنی مجرورہ کر زندگی بسر کرنا کسی سے مانگ کر نہ لینا۔ یہ پانچ یم۔ اخلاقی اصول ہیں۔ ان پر کاربند رہنے سے ہی آدمی کا دوسرے آدمیوں اور حیوانوں کے ساتھ سچا تعلق کہا جاسکتا ہے۔ مجلسی زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے ان کی بھاری ضرورت ہے \*

صلاتی اور سادگی۔ قناعت۔ تپ۔ ریاضت۔ ویدوں کا مطالعہ اور ایشور کی بھگتی یہ پانچ یم معاشرتی قاعدے ہیں۔ ان پر کاربند ہونے سے اپنی ذات کو آرام اور راحت ملتی ہے۔ جس جو مجلسی زندگی میں شائقی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں ان پانچ یموں پر عمل کرنا چاہیے۔ اور جو اکیلی اپنی ہی ذات کے لئے شائقی کے خواہشمند ہیں۔ انہیں پانچ یموں پر چلنا چاہئے۔ کون ایسا آدمی ہے۔ جو اپنی ذاتی اور مجلسی راحت کو نہیں چاہتا سب ہی اس کی خواہش رکھتے ہیں۔ اس لئے سب کے لئے ضروری ہے کہ وہ یم اور نیم کے یوگ سادھن پر ضرور عمل کریں۔ اب آپ پر یہ بخوبی واضح ہو چکا ہے۔ کہ یوگ سادھن کے ان یم نیموں سے کتنا فائدہ ہو سکتا ہے۔ آسنوں کی مشق سے جسم کے اندر خون بخوبی سرایت کرتا ہے۔ اور نسلوں

میں تندرستی آتی ہے۔ اور تمام آنتوں کی چال درست ہوتی ہے۔ جو لوگ جانتے ہیں کہ خون کی سرایت۔ رگ وریشوں میں پاکیزگی اور آنتوں کی چال کے ساتھ آدمی کی تندرستی کا کتنا گہرا تعلق ہے۔ انہیں کہنے کی ضرورت نہیں کہ آسنوں سے کیا فائدہ ہوتا ہے۔

پرانایام سے پھیپھڑوں میں طاقت آتی ہے۔ خون خوب صاف ہوتا ہے۔ اور تمام ناڑی چکروں میں تازگی آتی ہے۔ اس کا تندرستی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس کے پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کی عمر لمبی ہو سکتی ہے جس کا خون صاف ہوتا ہے۔ اس کے اندر بیماری کو روکنے والی طاقت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے پاس کوئی بیماری نہیں پھٹک سکتی۔ وہ ہمیشہ تندرست رہتا ہے جس کے ناڑی چکروں میں تازگی رہتی ہے۔ اس کے اندر کئی طاقتیں دل بدن بڑھنے لگتی ہیں۔ مثلاً

- ۱۔ مول آدمی چکر۔ اس کا مقام پاخانہ کے راستے کے پاس ہے۔ اس میں تازگی آنے سے دیر یہ ایک جا پر کار رہتا ہے۔ اس سے جسم میں مضبوطی آتی ہے۔ اور آدمی اور دھوریتا ہو سکتا ہے۔
- ۲۔ سوادھی چکر۔ یہ چکر مول آدمی سے چار انگلی اوپر ہے۔ اس میں تازگی آنے سے بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ عجیب و غریب تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ جسم کی ماندگی دور ہو جاتی ہے۔ اس سے آدمی سہرے پاؤں تک محبت کا دیوتا نظر آنے لگتا ہے۔ اس کے دشمن بھی دوست ہو جاتے ہیں۔ اس کے اندر کسی بھی جاندار کو ایذا پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ محبت کے جذبات موجزن ہونے لگتے ہیں +
- ۳۔ منی پورک چکر۔ ٹھیک ناف کے مقام پر ہے۔ اس کے اندر



تازگی لانے سے جسم دور دل کی تمام کلفتیں - تکلیفیں دور بھاگتی ہیں مصیبت آ پڑنے پر بھی - مخالف طوفان کے گرداب میں بھی دل کی مضبوطی میں قوت نہیں آتا - قدرتی گیان ملنے سے آدمی اپنے آپ کو جسم سے الگ سمجھنے لگتا ہے - سب چکروں کا یہ مرکزی مقام ہے - سارے جسم میں اعتدال رکھنا - حرارت کے پیمانے کو برابر رکھنا اس چکر کا مقصد ہے - اور حرارت کے درجہ میں کمی بیشی نہ آنا ہی دوسرے لفظوں میں بڑھتی رستی ہے -

۳ - سور یہ چکر - یہ چکر کچھ ناف سے اوپر لیکن ذرا سیدھی طرف ہے - سارا پیٹ آنتیں اور وہاں کے تمام اعضا کی تندرستی اس چکر کی تازگی سے ٹھیک رہتی ہے - یہی عمر - عمدہ صحت - اس چکر کی تازگی پر منحصر ہے - اس میں تازگی آنے سے بھوک کے بڑھنے کا احساس دنوں میں ہی ہونے لگتا ہے - بھڑکا پیرا نایام - خصوصاً اور باقی پرانا یا موم سے عموماً اس چکر میں تازگی آتی ہے - جسمانی تندرستی و طاقت اور آنتوں کی درست چال قائم رکھنے میں اس چکر سے مدد ملتی ہے +

۴ - منشیچکر - یہ چکر معدہ کے مقام کے نزدیک لیکن کچھ اوپر ہے - صرف کبھک پرانا یا موم سے ہی اس کے اندر تازگی آتی ہے - قوت استدلال اسی سے بڑھتی ہے - کیونکہ دماغ کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے +

۵ - اناہت چکر - یہ چکر دل کے مقام پر ہے - دل کے ساتھ اس کا تعلق ہے - اس کے سبھی کاروبار اس کے ذریعے چلتے ہیں - اس کی تازگی سے دل میں خوب طاقت آتی ہے - اور دل کی طاقت پر ہی تمام جانداروں

مولا نوار کی دھوکن کی مانند سانس لینے اور خارج کرینا کا نام بھڑکا پیرا نایام ہے -

۶ - سوچنے سمجھنے اور دلیل دینے کی طاقت

کی ہستی کا مدار ہے۔ اور محبت و نفرت وغیرہ جو دل میں بھلے و بُرے خیالات اُٹھتے ہیں۔ ان کا تعلق بھی اسی چکر کے ساتھ ہے۔ ٹھیک اور مناسب پرانا پیام کرنے سے اس کی طاقت بڑھتی ہے۔ لیکن نامناسب اور بے قاعدہ پرانا پیام سے وہ کم ہونے لگتی ہے۔

۷۔ وشدھی چکر۔ یہ حلق میں ہے۔ حلق کی جڑ میں جہاں دونو طرف کی ہڈیاں اکڑتی ہیں۔ اور سچ میں ایک انگلی کا بھر جو نرم جگہ ہوتی ہے۔ وہاں ہی یہ چکر ہے۔ اس میں تازگی آنے سے ہمارا کون سا سانس چل رہا ہے۔ اس کا گیان ہوتا ہے۔ اس پر دل کو منعطف کرنے سے بیرونی دنیا کی یاد بھول جاتی ہے۔ اور اپنے آتما کا ظہور سامنے نظر آتا ہے۔ اس چکر کی تازگی سے جوانی اور حستی قائم رہتی ہے۔ لوگ سادھن کے راستے میں اس کی اہم ضرورت ہے۔

۸۔ آگیا چکر۔ یہ دونو بھوؤں کے بیچ میں ہے۔ اس میں تازگی آنے سے سارا جسم اپنے قابو میں آجاتا ہے۔ تمام رگ و ریشوں کو آزادی حاصل ہے اور آتما کے اشارے سے جسم کے اندر سارا پیو پار چل رہا ہے۔ یہ بات سمجھ میں آنے لگتی ہے۔ لمبی عمر پانے کے لئے اس چکر کی تازگی بہت مدد دیتی ہے۔

۹۔ سہسرا چکر۔ تالو کے اوپر ہے۔ اس کا درجہ بہت وسیع ہے۔ جسم میں ایسا کوئی حصہ نہیں جس کے ساتھ اس کا تعلق نہ ہو۔ سب طائفیں اس میں چھپی ہوئی ہیں۔

۱۰۔ بھرمرگھا یا لاسٹ چکر۔ یہ ماتھے کے اوپر کے حصہ پر ہے۔ اس کا درجہ بھی بہت بلند ہے۔ ان سب چکروں میں اور ان کے علاوہ جتنے اور شکتی کے مرکز ہیں۔ ان سب میں پرانا پیام سے ہی تازگی پیدا ہوتی ہے۔ تازگی آنے سے اس چکر کی شکتی بڑھتی ہے۔ باقاعدہ اور حسب معمول پرانا پیام



کرنے سے ایک دو سال میں ہی کسی نہ کسی چکر کی شکستی بڑھنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اگر کسی کو کسی خاص چکر کی شکستی کا جگانا منظور ہو۔ تو وہ بھی خاص کوشش سے اور خاص اصولوں پر عمل کرنے سے ہو سکتا ہے۔ لیکن۔ اگر کوئی کہے کہ کوشش کئے بغیر ہی شکستی کے جاگنے کا احساس ہونا چاہیے۔ تو یہ خواہش کبھی بھی پوری نہیں ہو سکتی۔ محنت اور کوشش کرنے سے ہی مقصد میں کامیابی ہو سکتی ہے۔ ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھے رہنے سے کیسے ہو سکیگی ؟

پر تیار ہارنی مشق کرنے سے تمام حیات بس میں آ جاتی ہے حیات کو قابو میں لانا بھی ایک بھاری طاقت ہے۔ حیات کی بے جا حرکات کو روکنے سے اپنے اندر طاقت بڑھتی ہے۔ جس نے اپنی حیات کو قابو میں نہیں کیا۔ جو انصاف و صفائی لذات نفسانی کے پیچھے دوڑتا ہے۔ وہ ناطقت کم عمر اور دل کا کمزور ہوتا ہے۔ یہ سب جگہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس میں کسی قسم کا شک نہیں۔ کہ پر تیار ہار کا عمل کرنے سے ہر ایک شخص کو فائدہ پہنچتا ہے۔

دھارنا اور دھیان بھی دل کو یک سو کرنے کے لئے بہت ضروری ہیں جس نے اپنے دل کو یکسو کر لیا۔ اسے ایک عجیب طاقت حاصل ہو جاتی ہے۔ دل کی حکومت میں ہی تمام حیات کام کر رہی ہیں۔ اس لئے دل کو قابو میں لانے سے تمام حیات قابو ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ دھیان میں ایک اور بھی خوبی ہے۔ کسی بات کے متعلق آدمی کے اندر اگر کوئی خیال اٹھا۔ تو اس کی تعمیر بھی ویسی ہو جاتی ہے۔ پر ناممکن امور پر اس کا استعمال کرنا ٹھیک

۱۔ جو اس شخص کو دل کے قابو میں لانا اور دل کو اپنے قابو میں لانا پر تیار ہار کہلاتا ہے۔

۲۔ اپنے آتما کی شکل کا جاننا دھارنا کہلاتا ہے۔

۳۔ اور اس میں محو ہو جانا دھیان :-

نہیں اگر کوئی چاہے کہ میں چاند میں جا کر بیٹھوں۔ تو یہ بات نہیں ہو سکیگی  
ہاں اگر کوئی چاہے کہ میں اپنی قوتِ ارادی سے اپنے جسم میں کئی خوبیاں پیدا  
کروں۔ تو ایسا ہونا ممکن ہے۔ دھیمان سے دنیا و مافیہا سب کچھ نظر آنے  
لگتا ہے۔ اور دھیمان سے ہی اپنی طاقت بڑھتی ہے۔

اس طرح یوگ کے ہر ایک پہلو سے فائدہ ہوتا ہے۔ باطنی یوگ سادھن  
کرنے سے کسی طرح کا نقصان نہیں ہو سکتا۔ جو آدمی کہتے ہیں کہ میں فائدہ  
ہو گا۔ تو ہی ہم یوگ سادھن کریں گے۔ ورنہ نہیں۔ ان کے لئے ہی یہ مضمون لکھا گیا  
ہے۔ اس میں اسی بات کے بتلانے کی کوشش کی گئی ہے۔ کہ یوگ کے ہر  
ایک پہلو سے عام طور پر کون کون سی طاقتیں بڑھ سکتی ہیں۔ یوگ سادھن کرنے  
والا آدمی زیادہ محنت کرنے سے سادھی تک جلدی پہنچ سکتا ہے۔ اس میں  
کسی قسم کا شک نہیں۔ لیکن اتنا سادھن۔ اتنی محنت کرنا ہر ایک آدمی کے  
لئے ناممکن ہے۔ اس لئے معمولی آدمی جو گھنٹہ دو گھنٹہ ہی اس یوگ کو کرنے  
کے لئے دے سکتے ہیں۔ ان کو بھی سال چھ ماہ میں ہی کافی فائدہ ہو گا۔ انہیں  
بھی اپنی طاقت کی بتدریج ترقی کا احساس ہونے لگیگا۔

یہ یوگ سادھن ایسا ہے۔ اگر اس پر تھوڑی سی بھی محنت صرف کی جائے  
تو بھی کافی فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر آخری منزل تک مشق نہیں ہو سکی۔ تو بھی کوئی  
نقصان نہیں ہوتا۔ سب شاستروں میں ایک یوگ شاستر ہی ایسا ہے۔  
جس کے فائدے کا احساس صاف سامنے ظہور میں آتا ہے۔ تھوڑی سی مشق  
کرنے والے کو تھوڑا فائدہ ضرور ہو گا۔ اور جو زیادہ مشق کریگا۔ اُسے زیادہ  
فائدہ ہو گا۔ اور بیچ میں ادھورا چھوڑ دینے والے کو کبھی نقصان نہیں ہو گا  
لیکن جس کے چال چلن درست نہیں اور جو بے قاعدہ ہی اس کا



استعمال کرتا ہے۔ اسے ضرور نقصان ہوتا ہے۔ کئی لوگ پرانا پیام وغیرہ کا عمل اپنے جی میں جیسا آیا ویسا ہی کرتے رہتے ہیں۔ ان کا نقصان ہونا ممکن ہے۔ اور جو کھالے پینے میں کوئی پرہیز نہیں رکھتا۔ اس کا بھی نقصان ہوتا ہے۔ لیکن یہ "یوگ سادھن" کا قصور نہیں۔ یہ تو اسے کر لے والے آدمی کے غیر قدرتی چال کا قصور ہے۔ قصور وار آدمی کو سزا ملتی ہے۔ صرف یوگ سادھن کے لئے ہی یہ مقدم نہیں ہے۔ بلکہ کسی بھی کام میں اگر کوئی قاعدے کے خلاف چال چلتا ہے۔ تو اس کا نقصان ہوتا ہے۔ خیر۔

بس جس کا چال چلن اچھا ہے۔ جس کا کھانا بانا درست ہے اسے ضرور ہی یوگ سادھن سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کی تنظیم کے لئے جگہ جگہ ہر شہر اور ہر گاؤں میں یوگ سادھن کرنے والوں کی کمیٹیاں بننی چاہئیں۔ اور وہاں سب کو مل کر ہی اس کی مشق کرنی چاہئے۔

ویدک دھرم کی خوبیوں کو اگر سمجھنے کی خواہش ہے۔ تو اس کا ایک ہی یہ طریقہ ہے۔ اس لئے امید ہے کہ اس کی طرف ناظرین خوب توجہ دینگے۔

جلد ناظرین کو اپنی اپنی جگہ پر اپنے ہم خیال لوگوں کو اپنی طرف کھینچنا چاہیئے۔ الگ الگ رہ کر مشق کرنے سے عرف اپنی ذات کو ہی فائدہ پہنچا لیکن اکٹھے مل کر سوچ و سمجھ کے ساتھ اگر اس کی مشق کی جائیگی۔ تو بہت زیادہ لوگوں کو فائدہ ہوگا۔

اس لئے ناظرین سے ہماری بڑے زور کی سفارش ہے کہ وہ اس پر ضرور غور کریں۔ اور اپنے مقام پر جو ہو سکتا ہے۔ اسے کرنے کی کوشش کریں۔

# یوگ ساہن کی تیاری

از قلم شری پرشورام ہری نقتے - ناسک

نہیں ہر شے چھوڑ دے

جس کے جان لینے سے دنیا و مافیہا سب کچھ ٹھیک ٹھیک جانا جاتا ہے۔ اسے ہی جاننے کے لئے سب کو کوشش کرنی چاہیئے۔ باقی سب کوششیں بے فائدہ ہیں۔ ایسا سچا اور ٹھیک ٹھیک گیان دینے والا ایک یوگ شاستر ہی ہے۔ اس لئے اسی کے جاننے کے لئے کوشش کرنی چاہیئے کئی کہتے ہیں کہ گیان سے مکتی — دکھ اور سکھ سے چھٹکارہ ملتا ہے۔ اگر یہ سچ ہے۔ تو یوگ کی کیا ضرورت ہے؟ اس کے جواب میں نویدن ہے۔ کہ تلوار سے فتح نصیب ہوتی ہے۔ یہ سچ ہے لیکن میدان میں لڑنے کے لئے طاقت اور چستی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بغیر فتح نصیب نہیں ہو سکتی اسی طرح یوگ کے بغیر جو گیان ہے۔ اس سے کیا فائدہ؟

یہی وجہ ہے۔ کہ تمام رشی مہیوں نے پرانا یام کرتے ہوئے یوگ کی مشق سے ہی اپنی خواہشات پر قابو پایا ہے۔ اور راج یوگ کے ذریعے اتنی ترقی حاصل کی ہے۔ بھگوت گیتا میں بھی کہا ہے۔ کہ ایک کرم یوگی — کاروان آدمی ریاضت پسند۔ علم دوست اور یگیہ پاگ کرنے والے آدمی سے بدرجہا بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اس لئے اسے ارجن! تو یوگ بن کاہل نہ بن۔ “ — یہ ۶ م اتنی یوگ کی اہمیت ہے۔ اس لئے یوگ پر عمل پیر ہوئے اس کی کوشش کرنی چاہیئے۔



اس یوگ کی ہر ایک مشق کر سکتا ہے۔ براہمن۔ کھتری۔ ویشیہ اور شودر اور گیانی اور بلوان سبھی اس یوگ کے سادھن کو کر سکتے ہیں۔ عورتوں کو بھی اسے کرنے کا حق حاصل ہے۔ ادھر جوان۔ بوڑھا۔ مہرت۔ بوڑھا۔ بیمار اور کمزور سبھی اس کو کرنے کے حق دار ہیں +

کیونکہ اس سے جو فائدہ ہوتا ہے۔ وہ صاف ظہور میں آتا ہے۔ اس لئے اس سے کوئی بھی محروم نہ رہے۔ جس کے بھی دل میں یوگ کی مشق کرنے کی تمنا ہو۔ وہ اسے ضرور کرے۔ لیکن بدکار کمزور۔ نفس پرست۔ جملہ ساز۔ ٹھگی۔ اور عیاری کرنے والے ایسے جتنے آدمی ہیں۔ وہ یوگ کرنے کے مستحق نہیں ہیں۔ یہ گھینڈا چار یہ کہتے ہیں۔ اور یہ سچ بھی ہے۔ کیونکہ اس طرح کے جعلی آدمی یوگ کرنے لگیں گے۔ تو ضرور ہی نقصان ہوگا۔

۱۔ جو تعلیم حاصل کرنے میں مصروف ہے۔ جس نے اپنی خواہشات کو جیت لیا ہے۔ ۳۔ جس کا دل ہر وقت پر راحت ہے۔ ۲۔ راست باز (۵) قوم پرست ۴۔ والدین کا خدمت گزار۔ (۶) زمینے کی چال دیکھ کر کام کرنے والا۔ (۸) پاک دل (۹) ہمارا سندھیا اور ہون کرنے والا۔ (۱۰) اپنے دھرم سے پیار کرنے والا۔ (۱۱) نیک اور سادہ مزاج (۱۲) جس کی پیدائش اچھے گھر اور اچھے خاندان میں ہوئی ہے۔ اور جس کے اعمال اچھے ہیں۔ وہ ہی یوگ سادھن کرنے کے قابل ہے۔ اور وہ سبھی بھی۔ انتہائی کامیابی بھی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ یاد رہے کہ صرف جو گیا کپڑے پہن لینے سے یوگ میں سبھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ وہ تو عمل اور کام کرنے سے ہوتی ہے۔ اس لئے جو باطریق اور با اصول اسے نہیں کر سکتے وہ اس راستے پر نہ آئیں۔

یوگ سادھن میں ضروری بات دل اور جسم کی ہے۔ آتما (روح)

کا تعلق دل اور جسم سے ہے جسم بے جس اور بے جان ہے۔ اور دن بدن گھٹنے والا ہے۔ اس کا جو مترادف لفظ سنکرت میں ہے۔ وہ شیبہ ہے۔ اس کے معنی ہیں۔ دن بدن کمزور ہونے والا۔ اور دل نہایت لطیف بعید النظر ہمیشہ ادھر ادھر دوڑنے والا ہے۔ اس لئے جسم کے متعلق علم ہو جانے پر بھی دل کا علم ہونا مشکل ہے۔ اور دل کا علم ہو جانے پر آتما کا علم ہونا اور بھی مشکل ہے۔ لیکن دل کی دوڑ دھوپ سے متاثر نہ ہو کر اگر اس کے اندر سے ہی اس کے باہر دیکھنے کی کوشش کی جائے۔ تو آتما کا ظہور میں آنا ممکن ہے۔ اس کے متعلق مندرجہ ذیل امور کو ہمیشہ خیال میں رکھنا چاہیئے۔

۱۔ جسم۔ دل اور آتما۔ ان تینوں میں جسم ٹھوس۔ نظر آنے والا۔ اور دل بہت باریک اور بعید النظر ہے۔ لیکن یہ دونوں بذات خود بے جان اور بے حس ہیں۔ آتما ہی صرف مجسم طاقت ہے۔ لیکن دل کی مانند بلکہ اس سے بھی زیادہ وہ بعید النظر۔ نظر سے دور ہے۔

۲۔ جسم کے اندر دل ہے۔ اور دل کے اندر آتما ہے۔ جیسے ایک قبلی میں بندہ سری قبلی۔ یا پیاز کے باہر کے چھلکے کے اندر باقی چھلکے۔ ان تینوں میں آتما مقدم ہے۔ اس کی موجودگی سے ہی دل اور جسم رہ سکتا ہے۔ اس کے چلے جانے سے یہ جسم جلانے کے لائق ہو جاتا ہے۔ آتما کے باہر دل اور دل کے باہر جسم کے پڑنے ہیں۔ ان کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ جسم کی تندرستی اور راحت سے دل کو تندرستی اور راحت ملتی ہے۔ اور دل کی تندرستی اور راحت سے جسم کو تندرستی اور راحت۔

۳۔ آتما امر ہے۔ اسے کبھی موت نہیں آسکتی۔ دل اور جسم اس کے



پہننے کے کپڑے ہیں۔ جب یہ دونو پھٹ جاتے ہیں تب وہ دوسرے بدل دیتا ہے۔  
 ان کا آپس میں کیسا تعلق ہے۔ اسے سمجھنے کے لئے کئی تجربے کرنے کے لائق  
 ہیں۔ ان میں ایک یہ ہے۔ جب آپ فاقہ کرنا شروع کرینگے تب آپ کا جسم  
 کمزور ہونے لگے گا۔ اور پھر دل بھی ناطاقت ہونے لگے گا۔ سات آٹھ دن تک  
 غذا نہ کھانے سے کام کرنا بھی مشکل ہو جائیگا۔ جو حفظ کیا ہوا علم ہوگا۔ وہ بھی بھول  
 جائیگا۔ اسی طرح پندرہ دن تک فاقہ کرنے سے اور بھی یادداشت ضائع ہو جائیگی  
 اور جسم کی کمزوری بڑھے گی۔ اس سے بھی زیادہ دن فاقہ کرنے سے تمام حیات آنکھ  
 کان۔ ناک وغیرہ کمزور ہو جائینگے آنکھ سے نظر آنا بند ہو جائیگا۔ کان سے سنائی  
 نہیں دیگا۔ اور باقی طاقتیں بھی اپنا اپنا کام کرنا چھوڑ دینگیں۔ آخر میں ایسی نوبت  
 آئے گی کہ آتما جسم کو چھوڑنے کے لئے طیارسی کرنے لگے گا۔ اس حالت میں تھوڑی  
 تھوڑی غذا کھانے سے پھر پہلے کی طرح حیات کام کرنے لگے گی۔ دل کی قوت حافظہ پھر  
 آجائیگی۔ اور جسم پہلے کی طرح کام کرنے کے لائق ہو جائیگا۔ اس طرح غذا سے بنے ہوئے  
 جسم کا۔ دل اور آتما کے ساتھ تعلق ہے۔ غذا سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ طاقتیں ٹھیک  
 حالت میں بنی رہتی ہیں۔ دل کام کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ اور آتما ان میں رہنا پسند  
 کرتا ہے۔

دوسرا تجربہ یہ ہے۔ آنکھ۔ ناک وغیرہ جو اس عقلی اور ماتھے پاؤں وغیرہ جتنے  
 حواس فاعلی ہیں۔ ان میں کسی ایک یا دو کے نہ ہونے سے جسم کام کرتا رہا ہے۔  
 لیکن اگر سانس رُک گیا۔ تو وہ کسی کام کا نہیں رہتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔  
 کہ تمام حیات کی نسبت سانس اہم ضروری ہے۔

یوگ سادھن کرینوالوں کو یہ تجربے کر کے دیکھنے چاہئیں۔ ان کا علم قوت  
 خیال سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہر ایک بشر اس کا تجربہ کر کے دیکھے اور جسم

دل اور آتما کا آپس میں کیا تعلق ہے۔ اسے جاننے کی کوشش کرے۔ ان تینوں  
 میں آتما حکم چلانے والا اور حسی اور جان پیدا کرنے والا ہے۔ اور باقی سب  
 محکوم ہیں۔ اس کے اشارے پر کام کرتے ہیں۔ یہ انتظام جسے جسم میں ہے  
 ویسا ہی ساری دنیا میں نے دنیا میں ایشور ہی حکم دینے والا ایک حاکم ہے  
 اور باقی سب مادے اس کے اشارے پر چلتے ہیں۔ مطلب یہ ہے۔ کہ آتما کے  
 حکم سے ہی یہ سب کچھ ہو رہا ہے۔ اس پر غور کر کے آتما کی حکومت دل کے  
 ذریعے کیسے ہوتی ہے۔ اسے سمجھ کر ہر جا آتما کی طاقت کو ہی دیکھنا چاہیے۔  
 آتما دل پر حکومت کرتا ہے۔ اور دل کی حکومت جسم پر ہے۔ یہ بات  
 جب سمجھ میں آجائگی۔ اور جب اس امر کا بھی بخوبی علم ہو جائیگا۔ کہ غذا جسے جسم  
 اور جسم سے دل اور دل سے آتما کام کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ تب یہ بات  
 عیاں ہو جائیگی۔ کہ ایک کو دوسرے کا مددگار بنانے سے ہی انسان کی  
 ترقی ہو سکتی ہے۔ یعنی جسم اور دل ایک دوسرے کے مددگار ہوں۔ اور یہ  
 دونوں آتما کو مدد پہنچائیں۔ جسم بے جان اور بے حس ہے۔ اس لئے اس سے  
 نفرت کرتا اور دل ادھر ادھر بھٹکنے والا ہے۔ اس لئے اس کے سب کاروبار  
 کر دینا کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو گا۔ بلکہ بہتر تو یہ ہے۔ کہ جسم دل اور بران آتما  
 کے مددگار ہوں۔ آتما کے ماتحت کام کریں۔ اور آتما کے پاک اور مفید حکم  
 پر کاربند رہیں۔ مطلب یہ ہے کہ آتما کے خلاف کوئی کام نہ کریں۔ بلکہ آتما کے  
 ہر ایک حکم کے مطابق کام کرنا چاہیں۔ جس جسم۔ دل اور بران کو آتما کی حکومت  
 کے نیچے کام کرنے کے قابل بنانا ہی "یوگ" ہے۔ یہ یوگ کتنی جسم کا ہے۔ مثلاً  
 بڑھ یوگ۔ کرم یوگ۔ بھگتی یوگ۔ گیان یوگ۔ راج یوگ وغیرہ۔  
 دل جب بھٹکنا بند ہو جاتا ہے۔ جب اس میں یکسوئی آ جاتی ہے۔



تب اسے چت کہتے ہیں۔ اور وہی جب بھٹکنے لگا۔ ادھر ادھر دوڑنے لگا۔ تو اس کا نام وہی دل ہو جاتا ہے۔ حقیقت میں دل اور چت میں کوئی فرق نہیں ہے۔ دل بہت شہ زور ہے لیکن جب تک وہ بٹکتا رہتا ہے۔ تب تک اس کی طاقت رائیگاں جاتی ہے جس طرح پانی کی بھاپ اگر کھلی چھوڑ دی جائے۔ تو اس سے کوئی کام نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح بے قابو دل بھی کوئی کام نہیں کر سکتا۔ لیکن وہی بھاپ اگر مشین میں بند کر دی جائے۔ تو اس سے کئی کام ہو سکتے ہیں۔ یہی حال دل کا بھی ہے۔ اسے قابو میں رکھنے سے یا اس کے یکسو ہونے سے وہ عجیب و غریب کام کر سکتا ہے۔ اس لئے اسے کسی طرح سے یکسو کرنا چاہئے۔ اس کام کے لئے سب سے آسان راستہ یوگ کا ہی ہے۔ کیونکہ اس یوگ کے ذریعہ سے ہی جسم اور دل کی طاقت ایک وقت ہی ترقی پذیر ہوتی ہے۔ اور وہ — دل اور جسم — آپس کے مددگار بنتے ہیں۔

یوگ کی تین قسمیں ہیں۔ بٹھ یوگ۔ راج یوگ اور راج یوگ چنتا منی۔ بٹھ یوگ میں آسنوں کی مشق اور مقدور سے گذر کر زور دار اصولوں کی تعلیم ہوتی ہے۔ راج یوگ میں دھیان اور دھارتنا کے ذریعے دل کی طاقت بڑھانے کی خصوصیت ہے۔ اور راج یوگ چنتا منی میں تیسری آنگہ آگیا چکر یا سہسول کل کو چنتا منی پر مضبوط کر کے آساک طاقت کا احساس کرنا ہوتا ہے۔

اس میں جو بھی آسن آسان ہو سکتا ہے۔ وہی کرنا کافی ہے۔ شروع میں پرانیام اس لئے کیا جاتا ہے کہ اس سے رگ اور ریشوں میں پاکیزگی آجائے یہ سب شروع کی حالت میں بہت ضروری ہیں۔

یوگ کے آٹھ پہلو ہیں۔ ایم، نیم، آسن، پرانیام، پریتا بار، دھیان، دھارتنا، اور سما دھی،

اہنسا - ستیہ - استیہ - برہم چریہ - کھنسا و عرق - دیا - آرجو میت آہنسا  
اور شوچ یہ یکم ہیں \*  
۱۔ جسم - دل اور زبان - کسی سے بھی کسی جاندار کو ایذا نہ پہنچانا - آہنسا  
کہلاتی ہے \*

۲۔ جس سے سارے جانداروں کو فائدہ ہو - اور جس میں جھوٹ کو دخل نہ ہو  
اسے ستیہ کہتے ہیں \*

۳۔ دوسرے کی کسی چیز کو نہ چرانا - استیہ ہے \*

۴۔ ورہ کی حفاظت کرنا - برہم چریہ ہے \*

۵۔ خوشی اور غمی دونوں میں 'نیت' کو یکساں رکھنا و کھنسا ہے \*

۶۔ فائدے اور نقصان دونوں میں صبر اور قناعت سے کام لینا  
'دھیرتی' ہے \*

۷۔ دوست - دشمن اور بے لوث - متوسط - سب کو فائدہ پہنچانے

کا خیال کرنا - دیا، کہلاتی ہے \*

۸۔ ایثار نفسی کا نام آرجو ہے \*

۹۔ پیٹ کے چار خانے فرض کر لئے جائیں - تو ان میں دو خانے غذا

ایک خانہ پانی اور ایک ہوا کے لئے خالی رکھنا و متا ہار کہلاتا ہے -

۱۰۔ اندرونی - دل کی - اور بیرونی - جسم کی - پاکیزگی کا نام 'شوچ' ہے

ان کے علاوہ اسپتھ یعنی پالچ نہ کرنا - زیادہ روپیہ جمع کر کے کی نموش نہ رکھنا اور

قناعت سے زندگی بسر کرنا، نیز غم نہ ہو کر سب کام کرنا یہ بھی دو اور یکم ہیں

یہ کیٹوں کا خیال ہے \*

تپ - سنشوش، استیجہ - دان - ایشور بھگتی - سدھانت - شروان،



- میری مٹی - جپ - ہمت یہ دس نیم ہیں \*
- ۱۔ سکھ دکھ کو پہنے کا نام تپ ہے \*
- ۲۔ قدرت سے جو بھی سکھ اور دکھ حاصل ہو۔ اُسے پاکیزہ دل سے  
سہنا سنتوش (قناعت) ہے \*
- ۳۔ ایشور اور دھرم کو ماننا و استکیہ ہے \*
- ۴۔ نیکی سے جمع کیا ہوا روپیہ پیشہ مستحق آدمی کو دینا 'دان' کہلاتا ہے۔
- ۵۔ پرہیزگار کے احکام کی تعمیل کرنا۔ اس پر اعتقاد رکھنا۔ اس کا ادب کرنا۔  
ایشور بھگتی ہے \*
- ۶۔ دھرم کے اصولی گرنھوں کو سننا اور انہیں سمجھنا، سدھانت شروں  
ہے \*
- ۷۔ اپنے ماتھے سے کسی برائی کے ہو جانے پر دل ہی دل میں ندامت  
پیدا ہوتی ہے۔ اسے میری کہتے ہیں \*
- ۸۔ دھرم شاستروں کے مطابق زندگی بسر کرنے میں اعتقاد رکھنا مٹی  
کہتے ہیں \*
- ۹۔ منت کر بار بار یاد کرنا جپ کہلاتا ہے \*
- ۱۰۔ ہون کرنے کا نام ہمت ہے \*
- یہ نیم نیموں کی تفصیل ہے۔ جہاں تک ہو سکے ان پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔  
اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ کئی وودان آچار یہیم اور نیم پانچ پانچ ملتے  
ہیں۔ کئی دس دس اور کئی ان سے بھی زیادہ ان کی تعداد میں کمی وبیشی ہونے  
سے کوئی نقصان نہیں۔ یہ سب ایک دوسرے کے سہارے رہنے والے  
رنگ، اوصاف ہیں۔ غور کرنے سے ان کے اندر جو کمی وبیشی ہے۔ اس کا وہم

دور ہو جاتا ہے۔ یوگ کا تیسرا پہلو آسن ہے ۴  
 پاکیزہ۔ صاف ستھری اور سب سے الگ تھلک جگہ پر جہاں کسی قسم کا کوئی  
 خطرہ نہ ہو۔ آسنوں کی مشق کر کے پہلے اپنی ناڑیوں کو صاف کرنا چاہیے۔

اس یوگ کا آغاز کبکنت یا سروی کے موسم میں کرنا چاہیے۔ اس کے منطلق  
 ایک اور بات یہ ہے۔ کہ دائیں انتھنے سے سانس چلتے وقت کھانا کھانے اور  
 بائیں انتھنے سے سانس چلتے پر عینہ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے ۵

عام لوگوں کے دھیان وغیرہ کی شق کے لئے سدھاسن، کرنا بہت اچھا  
 ہے۔ بائیں پاؤں کی اڑھی مقعد اور عضو تناسل کے بیچ میں لگا کر دائیں پاؤں  
 کی اڑھی عضو تناسل کے اوپر لگا کر اور اپنی ٹھوڑی کو گردن سے لاکر دل کے  
 مقام پر قائم کریں۔ جسم مضبوط اور سیدھا رکھیں۔ تمام حیات کو قابو میں لاکر آنکھ  
 کو داخلی حرکت نہ دیتے ہوئے نظر کو بھوؤں کے بیچ میں نظر منضبط کریں۔  
 اس طرح بیٹھنے کا نام سدھاسن ہے ۶

اس آسن میں بیٹھ کر منہ بند کرنے۔ اور زبان کو پیچھے کی طرف لیجا کر دھال جو  
 امرت بیتا ہے اسے کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے ہر ایک کو  
 یوگ سادھن سے فائدہ اٹھانے کی ضرورت کو شش کرنا چاہیے۔



# مجھے مندرستی کیسے حاصل ہوئی

از قلم شری پنڈت پانڈورنگ گوپال بال بہاجن بمبئی

## آسنوں سے فائدے

آج کل بھت لوگوں کا خیال علم حفظ صحت اور طاقت کی طرف بھت بڑھ رہا ہے۔ کئی فاضل مختلف تجاویز کو کام میں لا رہے ہیں۔ کئی کہتے ہیں۔ کہ سینڈو کی کسرت کا طریقہ بھت اچھا ہے۔ کئی جدید معالجوں کے اینما کے طریق کو پسند کرتے ہیں۔ کئی ڈاکٹر کوہنی کے پانی کے علاج کو ترجیح دیتے ہیں۔ اور کئی ایسے لوگ ہیں۔ جو یورپ کے مختلف جدید طریقوں کو عمل میں لا رہے ہیں۔ لیکن یہاں بڑے افسوس سے کہنا پڑتا ہے۔ کہ جن رشیوں اور منیوں کی ہم اولاد ہیں۔ اُن کے یوگ کے طریق کی طرف کسی بھی خیال نہیں جاتا۔ تحریر سے میں اس اعتقاد پر پہنچتا ہوں۔ کہ مندرستی حاصل کرنے کے لئے یوگ کا عمل سب سے زیادہ شاندار اور مکمل ہے۔ یورپ کے تمام مندرستی کے طریقوں سے فوق رکھنے والی۔ ہر کمزوری سے متبر اور مکمل ہمارے پاس اشتاگت یوگ پر مبنی ہے۔ لیکن ہم ایسے بدقسمت واقع ہوئے ہیں۔ کہ اس کے ہوتے ہوئے بھی اپنی صحت کے لئے اور اور اوصاف سے طریقوں کی طرف دوڑ لگتے ہیں۔ جن قدیم بزرگوں اور رشی منیوں نے اس یوگ پرستی کی ایجاد کی ہے۔ وہ جب یہ ہماری حالت دیکھتے ہونگے۔ تو کیا کہتے ہونگے۔ ہمارے منقطع کیا رائے رکھتے ہونگے ؟

ہائیکرین ! اس پر ذرا غور کیجئے۔ ہماری تدبیر اشتانگ یوگ پدھتی ہمارے رہن  
سہن کے آرام کی نظر سے بہت ہی آسان اور تندرستی دینے والی ہے۔ نہ  
اس میں کچھ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اور نہ اس میں کسی طرح کا خطرہ ہے۔ کئی بھارت  
یورپ اور امریکہ کے لوگ بھی اسے اپنا پیش خیمہ بنانے لگے ہیں۔ صرف اتنا ہی  
نہیں۔ بلکہ یورپ اور امریکہ کے جتنے تندرستی کے جدید طریق ہیں۔ ان کے بیچ  
ہماری اشتانگ یوگ پدھتی میں موجود ہیں ۴

اپنے پاس جو تندرستی دینے والی یوگ پدھتی ہے۔ پہلے اس پر خوب  
غور کرو۔ پھر باہر کے تندرستی کے قاعدوں میں جو جو مفید باتیں ہیں۔ انہیں  
لینے میں کوئی برائی نہیں۔ لیکن اپنی پدھتی کو بالکل بالائے طاق رکھ دینا  
اور دوسروں کے پیچھے ناچنا بہت ہی نقصان دہ معلوم ہوتا ہے۔ اپنا چھوڑ کر  
جب ہم دوسرے کا لینے لگتے ہیں۔ تو ہمیں اپنا بھی نصیب نہیں ہوتا۔ دوسرے  
کا تو ہمیں پہلے ہی نصیب نہیں تھا۔ ہمارے بزرگوں نے بڑی خوبی کے ساتھ یوگ  
ابھیاں کو ہماری زندگی کا ایک جزو بنا دینے کی کوشش کی تھی۔ اس لئے  
گیو پوت کے ساتھ ہی آسن۔ پرانا یام۔ دھیان (سندھیام) وغیرہ یوگ کے پہلوؤں  
کو روزمرہ کے پروگرام میں شامل کیا تھا۔ لیکن اب تو گیو پوت سنسکار ایک تماشہ  
کی مانند ہونے لگا ہے۔ اور آجکل کے تعلیم یافتہ لوگوں میں پرانا یام اور دھیان  
کا نام تک نہیں رہا۔ لیکن جن کی نقل آجکل ہمارے تعلیم یافتہ اصحاب کر رہے ہیں  
وہی یورپ اور امریکہ کے لوگ ہمارے پرانا یام کو فوقیت دے رہے ہیں۔  
اور اس کی مشق کرنے میں خوب آگے بڑھ رہے ہیں۔ اس لئے اب ضرورت ہے  
کہ ہمارے ہموطن اپنی اشتانگ یوگ پدھتی کی طرف توجہ دیں۔ اور اپنی صحت  
بڑھانے کے لئے اسے عمل میں لائیں۔ اس باب میں میں اپنا ذاتی تجربہ اختصار

سے دیتا ہوں۔ اگرچہ میں ان پڑھ۔ گنوار اور نادہند ہوں۔ لیکن میری کہانی  
آجکل کے لوگوں کو کافی سبق دے گی۔

میں پیدائش سے کمزور اور تپ دفی کی مرض میں مبتلا تھا۔ میرے گھر کے  
سب آدمی پرانے رواجوں کے پابند تھے۔ چھوٹے سے گاؤں میں رہنے کے  
باعث میں آجکل کی نئی تعلیم سے محروم تھا۔ لیکن میرے دوسرے بھائیوں نے  
باہر شہروں میں جا کر اپنی محنت سے خوب تعلیم حاصل کی تھی۔ ایک میں تھا۔ جو ہمیشہ  
بیماری کا شکار اور کمزور ہونے کے باعث گھر میں ہی رہا۔ یہی وجہ میرے ان پڑھ  
رہنے کی تھی۔ میرے تعلیم یافتہ بھائی نیز اور کئی لوگ بھی بار بار مجھے بے عزت کرنے لگے  
میں روز کی اپنی بے قدری کو دیکھ کر بہت دکھی ہو جاتا تھا۔ لیکن کر لیا سکتا تھا ؟  
گاؤں میں کئی بد معاش آدمی تھے۔ انہوں نے اپنی برائیوں سے مجبور

ہو کر میرے تعلیم یافتہ بھائیوں اور میرے درمیان دشمنی کی ایک دیوار کھڑی  
کر دی تھی۔ اس دشمنی سے شاید ان کا کوئی اور ہی مطلب تھا۔ لیکن میں ہر وقت  
چوکتا تھا۔ اس لئے ان کا کوئی مطلب پورا نہ ہوا میں پہلے سے ہی بیمار تو تھا ہی  
اب میں نے اپنی بیوقوفی سے بھانگ پیٹنے کی بڑی عادت پیدا کر لی۔ اس لئے  
جسم کے اندر کئی بیماریاں پیدا ہو گئیں۔ مجھے بہت تکلیف ہوئی۔ بہت سالوں کے  
بعد ایک مہاتا کے آپدیش سے بھانگ پیٹنے کی عادت تو چھوڑ دی۔ لیکن جو بیماریاں جسم  
میں گھر کر چکی تھیں۔ وہ نہیں گئیں۔

مختلف امراض سے سخت تکلیف ہوتی تھی۔ اس لئے وید اور ڈاکٹروں کے  
کے پاس جانا پڑتا تھا۔ سینز دوائیوں سے عارضی فائدہ ہوتا تھا۔ کبھی ایسا نہیں  
ہوا۔ کہ کسی وید کی کسی دوائی سے مکمل آرام آیا ہو۔ کئی بار ایک دوائی سے فائدہ  
نہ ہوا۔ تو دوسری دوائی لی۔ ایک ڈاکٹر سے کچھ فائدہ نہ ہوا۔ تو دوسرے



کے ہاں جا کر دستک دی۔ اس طرح ہر ہفتہ میں نئے ڈاکٹر نئے وید اوزنی ہی دوا پیاں استعمال ہونے لگیں۔ کئی سال ہی دور رہا۔ پھر میرا اعتقاد بالکل ان پر سے اٹھ گیا تب ہو میو پتھی کا علاج کرنا شروع کیا۔ لیکن اس سے بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اخیر میں ڈاکٹر کوہنی کی پانی کا علاج کرنا شروع کیا۔ لیکن اس سے بھی فائدہ نہ دارو۔ اس علاج کو کرتے ہوئے میں اپنے ایک دوست کے ساتھ لاہور گیا۔ وہاں شری وشنو وگبیرجی کے گندھرو مہاودیا میں رہنے لگا۔ پنڈت جی کے کرم سے نیز گانے میں دل لگ جانے کے باعث یہاں مجھے بہت خوشی حاصل ہوئی۔ لیکن کچھ عرصہ کے بعد میری بیماری بھی مجھے تکلیف دینے لگی۔ پنڈت جی پہلے سے ہی مجھے کہتے تھے۔ کہ یہ پانی کے طریق کا علاج اچھا نہیں ہے۔ اس سے آپ کو بہت تکلیفیں اٹھانی پڑیں گی۔ لیکن میرا اعتقاد پانی کے علاج پر بڑھا ہوا تھا۔ اس لئے میں نے پنڈت جی کے کہنے پر کوئی خاص توجہ نہ دی۔ پانی کے علاج سے مجھے بہت فائدہ بھی ہوا تھا۔ لیکن پوری صحت نہیں۔ اتنے میں لاہور میں ایک دن بھونچال آیا۔ بھونچال بڑے زور کا تھا۔ بس اس دن ہی میرے آدمے بدن میں ایک نیا مرض پیدا ہونا شروع ہوا۔ حضور سے ہی عرصہ میں میرا آدھ جہم بے حس اور بے جان ہو گیا ۔

میں پنڈت جی کا ہمان تھا۔ پنڈت جی نے مجھ پر بہت مہربانی کی۔ انہوں نے اپنے دوستوں کے ذریعے مجھے میو سپتال میں داخل کرا دیا۔ ان کی نیرن کے رحم و کرم کی مہربانی سے اس ہسپتال میں میرا علاج باطریق ہونے لگا۔ اس وقت کے یورین ڈاکٹر بہت بھلے آدمی تھے۔ اور وہ خاص محنت سے میرا علاج کر رہے تھے۔ اس بیماری کے باعث میری ایک آنکھ بالکل بگڑ گئی۔ زبان کی قوت ضائع جاتی رہی۔ یہاں تک کہ کونین کے کڑوے پن کا بھی مجھے علم نہیں ہوتا تھا۔ ایک کان بالکل بند ہو گیا تھا۔ ایک ہاتھ اور ایک پاؤں

بالکل۔ بے حس ہو گیا تھا۔ المنحۃ صر میری اس وقت کی حالت بالکل بے قابو اور  
قابل افسوس ہو گئی تھی ۛ

ڈاکٹر کہنے لگے۔ کہ ہوا کے ہواؤ میں بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے یا کسی  
طرح دماغ میں چوڑا ہونے سے فالج نام کی بیماری ہو جاتی ہے۔ یہ ڈاکٹروں  
کی رائے تھی۔ پنڈت وشنو وگبھرجی کا خیال تھا۔ کہ یہ بیماری پانی کے علاج سے  
جسم میں جو سردی پیدا ہو گئی ہے۔ اسی کا نتیجہ ہے ۛ

خیر۔ کسی وجہ سے ہی یہ بیماری پیدا ہوئی ہو۔ پہلی بیماریوں میں اس  
ایک اور خطرناک بیماری کا اضافہ ہو گیا۔ اور بڑی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑا۔  
کئی مہینے میں اس ہسپتال میں رہا۔ کچھ فائدہ ہوا۔ لیکن پوری طرح سے صحت  
عادل نہ ہوئی۔ اتنے ماہ ہسپتال میں رہنے کے باعث میرے دل کی کمزوری  
بہت بڑھ گئی تھی۔ میں نے بمبئی جانے کی اجازت مانگی۔ ڈاکٹروں نے بھی دیکھا  
کہ بیماری میں افادہ ہونا مشکل ہے۔ اس لئے میں چلا جاؤں۔ تو اچھا ہے۔

اس خیال کو بد نظر رکھ کر انہوں نے بمبئی جانے کی اجازت دے دی۔ میں  
ایک دوست کی مدد سے اس بیماری کی حالت میں ہی بمبئی پہنچ گیا۔ گھر میں  
جب پہنچا۔ تب میرا پہلے سے ہی زیادہ مذاق اڑایا گیا۔ اور اس لئے کہ میرے اندر  
ایک اور بیماری نے گھر بنایا ہے۔ اور جسم بالکل بے قابو ہو گیا ہے۔ دوستوں  
اور رشتہ داروں سے پہنا مذاق ہوتا ہے دیکھ کہ مجھے بہت ہی رنج ہوا کسی  
دوائی سے آرام نہیں ہوتا تھا۔ ادھر رشتہ داروں میں بھی کوئی سنتا نہیں  
تھا۔ سب ہی مجھے بے عزت کرتے تھے۔ یہ حالت دیکھ کر مجھے صبح بہت  
دکھ ہوا۔ اتنے میں میرے ایک دوست آئے۔ ان کے درینے شیر پھال بوگی  
پانڈرنگ گنگا دھر نام جو بھی سے میرا تعارف ہوا۔ یہ صاحب خود لوگ ابھی اسی

ہیں۔ اور یوگ کی تعلیم کو فروغ دینے کے لئے کوشش کرتے رہتے ہیں۔ اور لڑی صاحبوں کو یوگ سادھن سکھاتے بھی ہیں۔

ان کے ساتھ واقفیت ہونے سے میں نے فیصلہ کیا۔ کہ سب سہاروں کو چھوڑ کر میں اس اشتاگک یوگ پادھتی کا ہی سہارا لوں گا۔ لیکن میرے واسطے میں بہت رکاوٹیں تھیں۔ میری عمر بہت بڑھ گئی تھی۔ پہلے سے جسم زیادہ بیماری کا شکار تھا۔ فالج کی بدولت آدھا جسم بے جان سا ہو گیا تھا۔ اس لئے یوگ سادھن ہونا بڑے مشکل معلوم ہوتا تھا۔ لیکن میرے گورو جی کے آسان طریقے بتا دینے سے اور ادھر میرے استقلال سے یوگ سادھن میں تھوڑا تھوڑا داخل ہو گیا۔ پہلے جو آسن بالکل ناممکن العمل معلوم ہوتے تھے۔ وہی دو تین ماہ کے عرصہ میں ہی میں آسانی سے کرنے لگا۔ پرانا یام میں بھی مجھے کچھ دخل ہو گیا اور دھوٹی اور دستنی ودھی میں آسانی کرنے لگا۔

”اتنی قابلیت حاصل کرنے کے لئے مجھے کئی ماہ تک حسب معمول ابھیاس کرنا پڑا۔ پہلے جو جسم بالکل ہلتا تک نہیں تھا۔ وہی اب آہستہ آہستہ ہر ایک آسن کے قابل ہونے لگا۔ کئی آسن کرتے وقت مجھے بہت تکلیفیں ہوتیں۔ لیکن میرے گورو جی نے میرے لئے کئی آسان طریقہ تلاش کر کے انہیں پہل کر دیا۔ آسنوں کے عمل سے جسم کے رگ وریشیوں میں ایسی پاکیزگی آئی کہ وہ سب کے سب بہت اچھی طرح سے کام کرنے لگ گئے۔ اور تھوڑے سے مہینوں کے لگاتار اور با طریق عمل سے میرے جسم میں کافی تبدیلی آگئی۔ تب مجھے یقین ہوا۔ کہ اس اشتاگک یوگ کے سادھن سے میں ضرور ہی تندہرست ہو جاؤں گا۔“

اعتقاد بڑھ جانے کے باعث میرا ابھیاس اور بھی زیادہ استقلال سے بڑھنے لگا۔ جوں جوں میرا ابھیاس بڑھتا گیا۔ توں توں ہی میری صحت میں بھی



اضافہ ہونے لگا ۔

بچپن سے میرے اندر جو بیماریاں تھیں۔ وہ دور ہونے لگیں۔ جسم میں تندرستی اور جلال آنے لگا۔ فالج کا مرض جو بڑے بڑے ڈاکٹروں کے علاج سے دور نہیں ہوا تھا۔ وہ اس یوگ سادھن کرنے سے دور ہونے لگا۔ مجھے نیا چولا ملا۔ میں نے پھر سے نئی زندگی حاصل کی۔ میرے دوست خوشی میں آکر مجھ سے پوچھنے لگے۔ کہ وہ جسم آپ کا کہاں گیا؟ اور یہ نیا کیسے پایا؟ جو لوگ پہلے میری ہنسی اڑاتے تھے۔ وہی اب میری تعریف کرنے لگے۔ میری تندرستی کو دیکھ کر گورو جی کو بھی بیماری خوشی ہوئی۔ مجھے اُن کے کرم سے اب ایسی تندرستی ملی تھی۔ جو مجھے کبھی اپنی زندگی میں ملتی ممکن نہیں تھی ۔

میرا اور نیم کا معمولی عمل۔ آسنوں کی خاص مشق۔ پرانیام اور دھارنا دھیان کے ساتھ معمولی سی ریاضت کرنے سے مجھے یہ تندرستی حاصل ہوئی۔ دھرتی اور دستی کرنے سے میری آنکھوں کا مرض جاتا رہا ہے۔ اب اس وقت حالت یہ ہے۔ کہ میرے جسم کی طرف دیکھ کر سب لوگ حیرت سے دنگ رہ جاتے ہیں۔ اور کہتے ہیں۔ کہ یہ پہلے کیسا تھا۔ اور اب یوگ سادھن سے کیسا بن گیا ہے ۔

یہ میرا تجربہ ہے۔ اس لئے اب میرا اعتقاد یوگ سادھن پر پورا پورا ہو گیا ہے۔ میں سمجھنے لگا ہوں۔ کہ اسٹائنگ یوگ کے عمل سے ہر ایک آدمی تندرست مضبوط اور طاقت ور ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ تپ دق جیسے خطرناک مرض سے بھی نجات پاسکتا ہے۔ جو پہلے سے ہی تندرست ہیں۔ انہیں یوگ ابھاس کرنے سے کبھی بیماریاں ہو ہی نہیں سکتی۔ ہر روز گھنٹہ آدھ گھنٹہ کرنے سے ہی یہ فائدے اٹھائے جاسکتے ہیں۔ یوگ سادھن کرنے کے لئے کسی طرح کے سامان کی ضرورت نہیں۔

مختلف اسباب باہم پہنچانے کی ضرورت نہیں۔ جسم کو کسی طرح کی تکلیف دینے کی ضرورت نہیں۔ کسی اور مقام پر جانے کی ضرورت نہیں۔ اپنی ہی جگہ پر معمولی سی محنت سے یہ سادھن کیا جاسکتا ہے۔ \*

اس یوگ کا سادھن کرنے سے بغیر کسی تکلیف کے ہی تندرستی مل سکتی ہے۔ ڈاکٹروں کے بل چکانے کی ضرورت نہیں۔ اس سادھن سے طاقت دماغ اور پھرتی بڑھتی ہے۔ ہر روز کے معمول سے کم مقدار میں کھانا کھانے سے زیادہ طاقت آتی ہے۔ اس لئے پیسہ بچتا ہے۔ ادھر آرام اور راحت بڑھتی ہے۔ خواہش ہونے پر آدمی دھیان دھارنا اور سادھن کی حالت تک پہنچ سکتا ہے۔ لیکن جسے آگے بڑھنے کی خواہش نہیں۔ وہ صرف آسن اور پرانا نایام کے عمل سے ہی اپنی تندرستی کو ترقی دے سکتا ہے۔ \*

اگرچہ یہ یوگ سادھن ظاہر میں فائدہ پہنچانے والا ہے۔ اور اسے کرنے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ بلکہ کئی نائدے ہوتے ہیں۔ اتنا ہونے پر بھی کئی لوگ اس کی کبلی اڑاتے ہیں۔ اور جو بھی اس یوگ سادھن کو کرتا ہے۔ اس کی بھی بھج کرتے ہیں۔ لیکن سادھن کرنے والوں کو ان کی پرواہ نہیں کرنی چاہیے۔ اور اپنے سادھن کو خوب استعمال سے کرنا چاہیے۔ یہ جسم آدمی کی کامیابی کا ایک ذریعہ ہے۔ اس لئے اسے چھٹی حالت میں رکھنا ثبوت ضروری ہے۔ اس کی تندرستی بڑھانے کے لئے جتنے طریق ہیں۔ ان سب سے بڑھیا یہ یوگ کا سادھن ہے۔ اپنی بیوی بچے اور رشتہ داروں کو چھوڑ کر اس کے پیچھے دوڑنے کی ضرورت نہیں۔ ہر ایک خانہ دار آدمی اپنے گھروں ہی رہ کر اس سے نائدہ اٹھا سکتا ہے۔ خوب سمجھ سے اپنی تمام حسات۔ آئینہ کان اور ناک وغیرہ کو اپنے قابو میں لانا چاہیے۔ اگر اسی طرح ہر ایک عورت و مرد اسے کرینگے۔ تو وہ ایک

عجیب و غریب راحت اور خوشی کا احساس کر سکتے ہیں۔  
میری بیٹی کا یہ ذکر اس وقت کئی آدمیوں کو راستہ دکھانے کا کام  
دے سکتا ہے۔ امید ہے کہ سچہ دار انسان اس سے کافی سبق لے کر لوگ  
سادھن کے راستے پر آئیں گے۔ اور آرام اور سرور کو حاصل کرینگے۔

## میری گھٹنے کی بیماری کیسے دور ہوئی آسنوں کا ایک عجیب اثر

از قلم شری گنیش مشورام رائے۔ او لوگ مندر۔ ممبئی  
۱۹۱۵ء کے اپریل مہینے میں میں نے بائیکل پر چڑھنا شروع کیا۔ جب  
اس کا چلانا مجھے آگیا۔ تو میں اس فن میں زیادہ قابلیت حاصل کرنے کی خاطر  
سمندر کے کنارے پر سرورز بائیکل لے کر جاتا تھا۔ اور خوب گھومتا تھا۔ کسی کسی  
دن تو اس بائیکل کی سواری سے مجھے اتنی تھکاوٹ ہو جاتی تھی۔ کہ اس کا نتیجہ سارا  
دن ہی بھگتنا پڑتا تھا۔ اسی طرح ایک دن میں نے ۵ مارچ کو حد سے زیادہ سائیکل  
کی سواری کی جس سے مجھے نہ صرف سرورز کی مانند تھکاوٹ ہوئی۔ بلکہ میرے  
گھٹنے میں ایک خطرناک بیماری بھی اُٹھ کھڑی ہوئی مجھے خوب یاد ہے۔ کہ اس دن  
مجھے پاخانہ ہو صاف ہو کر نہیں آیا تھا۔ اس نکان کے باعث مجھے دن بھر بے چینی  
رہی۔ کسی نہ کسی طرح دن تو گزر گیا۔ شام کو کھانا کھانے کے لئے میں  
تیار ہی ہوا تھا۔ کہ اتنے میں سات، سات، سات سے سات بچے پاخانہ جانے کی حاجت



ہوئی۔ میں گیا۔ لیکن سخت غصہ ہو جانے کے باعث حاجت رفع نہ ہوئی۔ سارا  
 جسم سینہ پینہ ہو گیا۔ اور تھوڑی دیر میں ہی نکال نہایت بڑھ گئی۔ جب اٹھنے  
 لگا۔ کھٹنے میں بڑا درد ہوا۔ پس یہی میری بیماری کا آغاز تھا۔

اسی حالت میں ہی میں باغہ پاؤں دھو کر کھانا کھا۔ کے لئے بیٹھ گیا لیکن  
 اس روز کھانا تو میرا قسمت میں ہی نہیں کھتا تھا۔ کیونکہ بیٹھتی ہی میرے سارے  
 جسم میں کھلبلی شروع ہو گئی۔ پانچ ہی منٹ میں میں سارا جسم کھجلائے کھجلائے ہاتھ  
 سا ہو گیا۔ مجھے حیرانی ہونے لگی کہ اتنی تھوڑی دیر میں میری یہ کیسی حالت ہو گئی۔  
 مگر اسی طرح یہ حالت بڑھتی گئی۔ تو اور تھوڑی دیر میں کیا ہو چاہیگا؟

میرے لئے دو چار منٹوں میں ہی اس کھلبلی کا سہنا ناممکن ہو گیا۔ جب سارا  
 جسم ہی کھلبلی سے بھر جائے۔ تو صرف دو منٹوں سے کتنا کھجلا یا جاسکتا ہے۔  
 ایسی حالت میں ڈاکٹروں کو بلا یا گیا۔ پندرہ منٹ میں ہی ڈاکٹر آ گئے۔ اور  
 تشخیص کی جانے لگی۔ بیماری کا نام رکھا گیا۔ اور دوا دارو شروع ہو گیا۔ پورن  
 گولیاں اور بوتلوں میں کئی دوائیوں کے مرکب پاس آ گئے۔ اتنے میں مجھے بہت  
 سردی لگنے لگی۔ اور بڑے زور کا غار آ گیا۔ میں بستر پر جا کر لیٹ گیا۔  
 آدھ گھنٹے میں ہی مجھے نیند آ گئی۔ پھر جب جاگا۔ تو اٹھنے وقت معلوم ہوا  
 کہ میرے گھٹنے میں بڑی سوجن پیدا ہو گئی ہے اس لئے ہلنا جلنا ناممکن ہو گیا ہے  
 المختصر اب میرے پاؤں میرے جسم کی بادشاہت میں رہتے سے انکار کرنے  
 لگے۔ انہوں نے الگ ہی اپنی حکومت پیدا کر لی۔

پاؤں کی الگ سے حکومت قائم ہونے سے انہوں نے میرا کھانا ماننا چھوڑ دیا۔  
 جو پاؤں کل ہی میرے واس تھے۔ وہی آج آزاد ہو گئے۔ اور میں ہی ان کا دوسرا  
 بن گیا۔ شہنشاہوں کے ٹھکانے کیسے بیٹے کی مانند گھٹ جاتے واسے ہیں۔

رعایا کے متحدہ خیال کی کتنی اہمیت ہے۔ یہ علم مجھے اپنی اس حالت سے ہی  
ہوا۔ اتما شہنشاہ ہے۔ اور جسم کے تمام اعضاء محکوم علاقے ہیں۔ لیکن جس  
وقت کوئی محکوم دیس (Dependent country) اپنے متحدہ ارادے  
کے زور سے۔ اپنی اتفاق کی طاقت سے الگ ہی اپنی آزاد حکومت قائم  
کر لیگا۔ تو بڑا شہ زور شہنشاہ بھی اس کا کیا کر سکیگا؟ جس پاؤں کو کل ہی  
میں سائیکل چلانے میں لگانا تھا۔ اور جس کے آرام کی میں کوئی پرواہ نہ کرتا تھا۔  
جتنا چاہتا۔ اُس سے کام لینا تھا۔ اُسی کا آج میں داس بن کر بستر سے  
پر پڑا ہوں۔ پاؤں ہلتا تک نہیں۔ اٹھنا محال ہو گیا ہے۔ اتنا ہی نہیں  
دوسرے کی مدد کے بغیر کروٹ لینا بھی طاقت سے باہر ہو گیا۔

میری حالت میں یہ تبدیلی اتنی جلدی آگئی کہ مجھے یہ سب کچھ خواب  
معلوم ہونے لگا۔ جو لوگ مجھے دیکھنے کے لئے آتے تھے۔ وہ یہی کہتے  
تھے۔ کہ یہ پاؤں اور گھٹنا رُوبہ صحت ہونا مشکل ہے۔ دوسرے دن  
پھر ڈاکٹر آئے۔ انہوں نے سب حال دیکھا اور کہا کہ یہ گھٹنے کی بیماری  
ہے۔ یہ بیماری ہمارا مشر راج کی بنا ڈالنے والے بیدار مغز ہمارے  
شری شواجی ہمارا راج کو ہوئی تھی۔ اور اسی کے باعث ہی وہ فوت ہوئے  
تھے۔ شری شواجی ہمارا راج کے پاکیزہ جسم سے چھو جانے کے باعث  
یہ بیماری بھی پاک ہو گئی ہے۔ اس لئے مجھے کچھ گھبراہٹ نہیں ہوئی۔  
اگرچہ میرے دوست گھبراتے تھے۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ کسی بیماری  
میں لوگ کیوں گھبرا اٹھتے ہیں۔ میری سمجھ میں تو آخری وقت پر بھی حوصلہ  
اور اپنے دھرم پر اعتقاد ہی سچی مدد کرتا ہے۔ جہاں یہ اعتقاد ہوگا۔  
وہاں گھبراہٹ نام کو نہیں ہوگی۔

دن گذرتے گئے۔ ویدوں اور ڈاکٹروں کے علاج ہوتے رہے۔ ان کے علاوہ میرے دوستوں کی بھی بیچ بیچ میں تجویزیں کام کرتی ہیں۔ جراحی بوٹیاں۔ عرق اور لیپ اور کئی طرح کے علاج چلتے رہے۔ یہ سب کچھ ہو چکے ہیں میرے دل میں بھی خیال آیا۔ کہ میرے دوست میری بھلائی کی نظر سے ہی یہ سب کچھ کرتے ہیں۔ لیکن ان سے میری تکلیفیں بڑھ رہی ہیں۔ اور ادھر ویدوں اور ڈاکٹروں کے علاج بھی ٹھیک ٹھیک فائدہ نہ پہنچائیں۔ پھر بھی مریض کو ان کے بس میں رہ کر ہی تکلیفیں اٹھانی پڑتی ہیں۔ اسی طرح پہلے آٹھ دن تک سینک اور لیپ کرتا رہا۔ لیکن کچھ آرام نہ ہوا +

اس کے بعد نامی نامی ڈاکٹروں کی ایک کمیٹی بلائی گئی۔ انہوں نے سب کچھ دیکھ بھال کر ایک دوائی دینے کا فیصلہ کیا۔ اور کہا کہ ”صرف دودھ ہی پیو اور کوئی غذا نہ لو“۔ اس طرح ان کے ایسا پر دوائی کا استعمال شروع ہوا۔ غذا کھانا چھوڑ دی۔ صرف تھوڑا سا دودھ ہی پینے لگا۔ پاؤں کا ہلانا ڈاکٹروں نے منع کر دیا تھا۔ انہوں نے سکاٹس ٹریسنگ سے پاؤں باندھ کر رکھ دیا۔ اور کہا کہ پاؤں ہلانے سے بیماری بڑھ جائیگی۔ گھٹنے میں پانی آ گیا ہے۔ اس لئے اسے ہلانا نہیں چاہیئے۔ اگر اس طرح بیماری دور نہ ہوئی تو ٹیمپ کر کے پانی نکال دینگے۔ کوئی فکر مت کرو۔“

ایک ماہ گذر گیا۔ درد کم ہو گیا۔ لیکن سوزش کم نہ ہوئی۔ پھر ایک بار ڈاکٹروں کی کمیٹی بیٹھی۔ بڑے غور و خوض کے بعد فیصلہ ہوا کہ کمر میں کی تختی پر پاؤں باندھ کر رکھو۔ اور اسے ہلاؤ نہیں۔ پندرہ دن کے بعد پھر غور ہو گا۔ یہ سب کچھ کیا گیا لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا +

اس وقت میری حالت بہت ہی ناگہ ہو چکی تھی۔ پیٹ میں غذا نہیں ٹھہرتی



بہت تیز اور گرم دواؤں لینے کے باعث پیٹ میں حرارت بہت بڑھ گئی تھی۔ ہر روز صبح  
 بخار آجاتا تھا نیند نہیں آتی تھی ہمیشہ لیٹے رہنے سے سارا جسم بہت درد کرتا تھا۔ ہنسی بکلیوں  
 کی کمی پورا کرنے کے لئے بولا سیر کا مرض بھی آگھسا اٹھنا بیٹھنا محال ہو گیا۔ بوا سیر کے باعث  
 بہت تکلیفیں ہونے لگیں پہا خانہ کے راستہ میں بہت درد ہونے لگا۔ اور خون کا  
 جلدی ہونا بھی شروع ہو گیا۔ اس لئے اینما *Enema* سے حاجت رفع  
 کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس سے بوا سیر کا مرض کچھ کم ہونے لگا۔

اس گھٹنے کی بیماری کو انگریزی میں *gonorrhea* کہتے ہیں۔ اس کے  
 ہونے پر گھٹنے میں پانی اور *Lymph* اور گھٹنے کے جڑ میں بہت سوزش ہوتی  
 ہے۔ کئی ماہ گزر جانے پر بھی ڈاکٹروں کے علاج سے کچھ فائدہ نہ ہوا۔ اب انہوں نے  
 میرے کان کا امتحان کیا۔ اس میں *Micrococcus* یعنی گھٹنے کے مرض  
 کے متعلق تپ دق کے کرم ہیں۔ یہ فیصلہ ہوا۔ ظاہر بیماری کی نسبت بیماریوں  
 کے نام ہی سن کر بیمار گھبرا اٹھتا ہے۔ اسی طرح میری بیماری میں *Micrococcus*  
 کا نام سن کر میرے کئی دوست گھبرا گئے۔ لیکن میرا عرصہ بنا رہا۔ بیماریوں کے نام  
 سن کر گھر کے آدمی اور دوست گھبرا جاتے ہیں۔ اُن کی گھبراہٹ کا نتیجہ بیمار کو بھگتنا  
 پڑتا ہے۔ اور اگر بیمار دل کا کمزور ہو تو وہ جلدی کو ج کی بیماری کہے لگتا ہے۔  
 بیماری کی نسبت تو آدمی گھبراہٹ کے باعث ہی۔ یعنی دل کی کمزوری کے  
 باعث ہی جلدی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن میں ایسا گھبرائے والا نہیں تھا  
 میں نے اپنے دل پر قابو پایا تھا۔ اور صبر اور شکیب کی تصویریں کر بیٹھا تھا۔ اس لئے گھبراہٹ  
 میرے پاس تک نہیں پہنچتی تھی۔ میں ایشور پر راسخ الاعتقاد ہو کر اس کی یاد کرتا تھا۔  
 اس لئے میرا دل پرسکون اور مقوی رہا۔

اس طرح چارہ پانچ ماہ گزر گئے۔ ڈاکٹروں کے علاج سے کسی طرح بھی

آرام نہ ہوا! بڑی تیز دوائیوں کے استعمال سے بُرت درد انگیز بوا سیرینڈیا ہو گئی اور تکلیفیں بھی بڑھنے لگیں۔ اس لئے میرا اعتقاد ڈاکٹروں کی دوائیوں پر سے اُٹھ گیا۔ اور میں نے اُن کا علاج بند کر دینے کا خیال کیا۔ انہیں میں ہونٹ پونٹی کے ایک ڈاکٹر مل گئے۔ بیماری سے چھٹکارہ پانے کے لئے ان کا علاج شروع کیا گیا۔ لیکن پندرہ دن تک اُن کی دوائی کے استعمال سے کچھ فائدہ نہ ہوا۔ پھر بائیو کیمک (Biochemical) علاج شروع کیا گیا۔ لیکن وہ بھی نہکت اثابت ہوا۔ اس طرح چھ ماہ گزر گئے۔ جو پائوں ڈاکٹروں نے تختیوں میں باندھ کر رکھا تھا۔ اسے اب دیکھا تو وہ ہلنا جُلنا بند ہونے کے باعث اب بالکل باریک پڑ گیا ہے اور سو کھنے لگا ہے۔ یہ ایک نئی آفت آئی۔ اب مجھے یہ خیال ستانے لگا۔ کہ اگر پائوں بالکل سُکھ گیا۔ تو آگے کیا حال ہو گا ؟

اتنے میں دوسرے پاؤں کی ران میں ایک گانٹھ سی پیا ہونا شروع ہو گئی۔ بہت دن وہ دکھتی نہیں تھی۔ لیکن ہر روز وہ تھوڑی تھوڑی بڑھتی جاتی تھی۔ یہاں تک کہ پندرہ بیس روز میں ہی کیلے سے بھی موٹی ہو گئی۔ یہ ایک اور نئی مصیبت آئی۔ اس کا علاج تجویز کرنے کے لئے پھر بھی ڈاکٹروں کے درپہ جانا پڑا۔ ڈاکٹر آگئے۔ انہوں نے امتحان کر کے کہا کہ یہ *muscle cancer* ہے یعنی تپ دق کی گانٹھ ہے۔ اس لئے اس کے خون سے *metastasis*

یعنی ٹیکا کرنے سے سب بیماریاں دور ہو جائے گی۔ کسی وجہ سے ۷-۸ دن ڈاکٹر نہ آ سکے۔ اتنی دیر میں یہ گانٹھ بیک گئی۔ اور ایک دن اس میں سے بہت سا پیپ نکل آیا۔ اس کے بعد پھر ڈاکٹر آئے۔ لیکن اب ان کا آنا رازمیکان گیا۔ کیونکہ اب یہاں گانٹھ بھی نہ تھی۔ رات کے وقت جب میں یہ زخم دھوئے

لگا۔ تو اس میں سے ایک باریک تلگے کی مانند بہت لمبا سا کرم نکل آیا۔ ٹھیک اس وقت میرے گھر میں لڑکی کی پیدائش ہوئی۔ میرے زخم سے کرم کا نکلنا اور لڑکی کا پیدا ہونا۔ ڈھیک ایک ہی وقت ہوا۔ بس تب سے ہی میری تکلیفیں کم ہوئی شروع ہوئیں۔ کئی لوگ کہیں گے کہ ایک کا دوسرے واقعہ کے ساتھ کچھ تعلق نہیں۔ لیکن میں کہوں گا۔ کہ تعلق ہو یا نہ ہو۔ میرے لئے یہ میرا خیال سچائی سے بھرپور ہے۔

حقیقت میں اس گانٹھ اور گھٹنے کی بیماری کا آپس میں کوئی تعلق نہیں تھا۔ لیکن ڈاکٹروں کی تشخیص میں دونوں کی اصلی وجہ ایک ہی تھی۔ اسی خیال سے ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا تھا کہ اس کامف (Lymph) بنا کر اس کے ٹیکے سے بیماری کو دور کر دینگے۔ لیکن یہ سب اُن کی بھول ثابت ہوئی جس دن اس گانٹھ کے پکنے سے تمام مواد نکل گیا۔ اس دن سے ہی میرا بخار روز روز گھٹنے لگا۔ گانٹھ میں سے ایک کرم نکلا ہے۔ اس میں اور بھی ایسے کرم ہونگے۔ ایسا معلوم ہوئے لگا۔ الوینٹی (Worms) اس طرح کے کرموں کی بیماری کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اسی لئے ان کی تشخیص بھی غلط ثابت ہوئی۔ اس حالت میں اب کیا کرنا چاہیے۔ یہ خیال میرے دل میں بن رہا۔

میرے دوستوں نے کہا کہ دیہات کے وید لوگ اگرچہ اُن پڑھتے ہیں۔ لیکن ان کرموں کو نہ کھاتے ہیں نہ بہت قابلیت رکھتے ہیں۔ میں نے انہیں بلوایا۔ انہوں نے عجیب طریقے سے کرموں کو نکالتا شروع کیا کئی کرم انہوں نے ڈاکٹروں کے سامنے ہی میری زبان کی گانٹھ سے نکال دکھائے۔ اچھا۔ اس طریق سے یہ گانٹھ کا باب ختم ہوا۔ لیکن گھٹنے کا مرض ویسا ہی بن رہا تھا۔

گھٹنے کے درد کے باعث میں اتنے جینے بستر پر ہی لیٹ رہا تھا۔ پیرٹ



میں پوری غذا نہیں گئی تھی۔ کسرت نہ کرنے کے باعث قوت باضمہ خراب ہو چکی تھی۔ میرا جسم دن بدن کمزور ہوتا تھا۔ میری غیر حاضری کے باعث میرا کام دھندلا ہوتا گیا تھا۔ اس لئے میری غریبی بڑھ گئی تھی۔ حتیٰ کہ ڈاکٹروں کو نہیں دینے کے لئے بھی میرے پاس پیسے نہیں تھے۔ ایسی مشکل آپٹنے پر بیماری اس حالت تک پہنچ چکی تھی۔ کہ کسی طرح کا علاج ہونا بھی ممکن نظر نہیں آتا تھا۔ ہر روز نامیدی کی گھٹائیں بڑھ رہی تھیں۔ اور امید کے پاؤں اکھڑ رہے تھے۔ کیونکہ نامی نامی ڈاکٹروں کا علاج کتنا ثابت ہوا تھا۔ اور کوئی اچھا علاج ملنا نامکن ہو گیا تھا۔

ایسی حالت ہونے پر میرے دوستوں نے مجھے کہا کہ اب تم بمبئی چھوڑ کر کسی اور مقام پر ماکر رہو۔ اور اپنی صحت کے لئے فکر کرو۔ لیکن میرا خیال بمبئی میں ہی رہنے کا تھا۔ کیونکہ میں جانتا تھا۔ کہ یہاں ہی سب سے اچھا علاج ہونا ممکن ہے۔ اور میرے دل میں کسی طرح کا خوف بھی پیدا نہیں ہوا تھا۔ اس لئے میں نے اپنے دوستوں کو ناراض کر کے بمبئی میں ہی رہنے کا فیصلہ کیا۔

اس طرح کئی دن اور بھی گزر گئے۔ لیکن آرام کی کوئی صورت پیدا نہ ہوئی۔ بیٹھے بیٹھے میری کمزوری بڑھ گئی تھی۔ اور قوت باضمہ بہت کم ہو گئی تھی۔ دل میں آتا تھا۔ کہ اس کا کوئی علاج کرنا چاہیئے۔ ڈاکٹروں کا کہنا تھا۔ کہ ملنا نہیں۔ اس لئے بغیر ہلے چلے کیے کسرت کی جاسکتی ہے۔ اس مسئلہ پر میں غور کرنے لگا۔ بہت دیر کے بعد میں نے سوچا۔ پرانا نام کرنے سے میری اچھی خاصی کسرت ہو جائیگی۔ اس لئے میں ایک دوست کے ذریعے میری بہانہ نام پوشی جی کے ساتھ واقفیت ہو گئی۔ یہ بہانہ بہت ہی بھلے اور لوگ ابھی اسی منہ میں۔ انہوں نے بڑی محنت بھری آنکھ سے میری حالت کو دیکھا۔ اور سادہ الفاظ میں کہا وہ دیکھئے۔ میں کوئی دیدہ یا ڈاکٹر نہیں ہوں۔ نہ مجھے علم حفظ صحت کا کچھ پتہ ہے۔ لیکن میں تھوڑا سا

”یوگ ابھیاس“ کرتا ہوں اور مجھے کچھ آسن اور پرانا یام کا علم ہے۔ اس یوگ شاستر کے علم کے ذریعے جو تجویز مجھے اچھی لگے گی وہی میں کروں گا۔ لیکن میں آپ سے ایک درخواست ضرور کروں گا۔ کہ جیسے آپ فائدہ نہ ہوتے دیکھ کر بھی ڈاکٹروں کے خیال کے مطابق کاربند رہے ہیں۔ اسی طرح پورے اعتقاد سے میرے تول کے مطابق بھی عمل کرنا۔ میں نے اس سے اتفاق کیا۔ کیونکہ سینکڑوں روپے خرچ کر کے ڈاکٹروں کے پانچ سات ماہ کے علاج سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ اس لئے ڈاکٹری علاج چھوڑنا ہی مجھے منظور تھا۔ اس طرح یوگ سادھن کے ساتھ میرا پہلا معائنہ ہوا \*

ڈاکٹر کہتے تھے۔ کہ پاؤں ہلانا نہیں لیکن یہ یوگی راج کہنے لگے۔ کہ پاؤں ضرور ہلانا چاہئے۔ دونوں کے علاج میں اتنا اختلاف تھا اب مجھے ڈاکٹروں کی پٹیاں کھول کر الگ کونے میں رکھنی پڑیں۔ اور پاؤں کو حرکت دینا شروع ہوا۔ ہلانا اب مشکل معلوم ہوا۔ پہلے پہل تو پاؤں ہلتا ہی نہیں تھا۔ کیونکہ اتنے ہینے تک اسے بالکل حرکت ہی نہیں دی تھی۔ پاؤں کو پہلے ہاتھ سے اوپر اٹھا کر نیچے رکھنے کی کوشش کی۔ دو تین دنوں میں ہی یوگی راج جی کی مدد سے شیر شا آسن کرنا شروع کیا۔ اسے کرتے وقت میرے پاؤں میں بٹ ہی درد ہوا۔ میرے دوستوں کو بھی میرا جسم سمجھانے میں بٹ تکلیفیں ہوئیں پھر انڈی کے تیل سے مالش کر کے آگ کے پتوں سے سینک دیا۔ یہ عمل چار دن تک کیا۔ پانچویں دن بغیر کسی سہارے کے ہی میں کچھ دیر تک ٹیفلیس کرنے لگا۔ شروع میں درد ہوتا تھا۔ لیکن ہر روز کی مشق سے آہستہ آہستہ درد دور ہوتا گیا۔ آہستہ آہستہ رہتی حاصل ہوتی گئی \*

آسنوں کی مشق کرنے سے آٹھ دنوں میں ہی میں لاٹھی

ٹیک کر کچھ چلنے لگا۔ اب یوگ سادھن پر میرا اعتقاد اور بھی مضبوط ہونے لگا۔ کیونکہ اسی کی بدولت فائدہ بہت جلد ہی ہوا۔ اس لئے میں نے آسنوں کی مشق اور بھی بڑھادی۔ اور دس دنوں تک لائٹی کی مدد کے بغیر ہی چلنے کے قابل ہو گیا۔ چلتے وقت تکلیف ہوتی تھی۔ شام کے وقت سوجن بھی بڑھ جاتی تھی۔ درو بھی ہوتا تھا۔ لیکن میں یوگی مہاراج جی کی فرمائش پیل کرتا رہا۔ آسن کرنا اور سینک دینا اس کے سوا اور کوئی علاج نہیں تھا۔ اور اسی سے ہر روز مجھے فائدہ بھی ہو رہا تھا۔

اتنا ہونے پر بھی ٹھٹھنے کا جوڑ سخت تھا۔ ابھی تک وہ حسبِ خواہ ہلتا نہیں تھا۔ ۵-۶ دن تک لگاتار کوشش کرنے پر اس میں کچھ حرکت آتی شروع ہوئی۔ اب میں اپنے دل کی قوت ارادی کو بھی کام میں لانے لگا۔ اور مجھے محسوس ہوا کہ اس سے بہت فائدہ ہو رہا ہے۔

اس طرح آسنوں کے علاج سے صرف دو مہینے میں ہی میں پہلے کی طرح تندرست ہو گیا۔ اب جس وقت میں ڈاکٹروں کے دوا خانے میں گیا۔ تو ڈاکٹروں کو بھی بہت حیرت ہوئی۔ کہ اتنا آرام کیسے ہو گیا۔ ان کے پوچھنے پر میں نے کہا کہ یہ سب یوگ آسنوں کی برکت ہے۔ یہ میرا اپنا ذاتی تجربہ ہے۔ اس سادھن کو کرنے میں ایک پائی خرچ نہیں ہوئی۔ اور تندرستی جلدی آتی ہے۔ ڈاکٹروں کے علاج میں ہزاروں روپے خرچ کئے۔ کسی طرح کا آرام نہ ہوا۔ اور ان یوگ آسنوں میں کچھ خرچ بھی نہ ہوا۔ اور جلدی آرام حاصل ہوا۔

ان آسنوں پر اب میرا اتنا اعتقاد ہے۔ کہ میں سویرے اٹھتے ہی روز کی حاجات سے فارغ ہو کر پہلے تھوڑی دیر



نشیمر شاسن کرتا ہوں۔ پھر کسی کام کو ہاتھ لگاتا ہوں۔ کیونکہ  
 ان آسنوں نے مجھ پر ثابت کر دیا ہے کہ واقعی یوگ آسنوں کے  
 کرنے سے انسانی زندگی میں ایک تغیر پیدا ہوتا ہے۔ جو انسان  
 کے جسم کو مضبوط اور طاقت ور بنائیں بلکہ عالم شباب میں لائے  
 ہیں۔ اُمید ہے کہ عام پبلک کو بھی یوگ ابھیاں سے اسی طرح فائدہ  
 ہو گا۔



نکاح  
 کی مشق  
 ہو گیا  
 وہ بھی  
 سینک  
 ی ہو

ہلنا  
 روع  
 مجھے

کی  
 میں  
 جو چھ  
 شربہ  
 رستی  
 کے  
 شج

رے

# تندرستی کی حالت میں آسنوں سے فائدے

از قلم شری ناگیش وانسو دیو گنا جی بنی ایس ایل ایل بی چیف آفیسر سٹی میو سپلٹی سیل گاؤں

پچھلے مضمون میں شری گیش شورام رائٹ بے جی نے آسنوں کے متعلق اپنا تجربہ دیا ہے۔ آسنوں کے اثر سے ان کے گھٹنے کی بیماری دور ہو گئی۔ یہ تجربہ صاف طور پر بتا رہا ہے کہ آسنوں کا اثر کتنا عجیب ہے۔ صاحب مذکور الصدر کا تجربہ بیماری کی حالت کا ہے۔ اب میں جو اپنا تجربہ دے رہا ہوں۔ وہ میری تندرستی کی حالت کا ہے۔ اگر یہ حالت میں آسنوں سے بیماریاں دور ہو سکتی ہیں تو تندرستی کی حالت میں تو ہمیشہ بہا فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اس لئے میرا تجربہ بھی نا پسدین کو کافی سبق دے سکتا ہے۔ اس کے متعلق جیسے بیمار ویسے ہی تندرست بھی غور کریں۔

میرے والدین خوش اخلاق۔ ہر ایک بری عادت سے دور اور بدن سے خوب مضبوط تھے۔ اس لئے ان کے کرم سے مجھے بھی بہت اچھا تندرست جسم ملا تھا۔ مجھے بچپن میں بہت دن تک اپنی ماں کا کافی دودھ ملا تھا۔ اس لئے میری جسمانی حالت چھوٹی عمر سے ہی اچھی تھی۔ میرے ماں باپ اگر مجھے یہ مضبوط جسم نہ دے کر کافی دولت دیتے۔ تو اس سے مجھے جتنا فائدہ ہونا ممکن تھا۔ اس سے کئی گنا زیادہ ان کے عطا کئے ہوئے اس تندرست

اور مضبوط جسم سے ہوا۔ اور اسی وجہ سے میں کئی مشکلات کے آپٹنے پر بھی  
پُر حوصلہ ہو کر اپنا کام چلا سکا۔ میرا مطلب یہ ہے کہ ماں باپ اپنے بچوں کے  
لئے بھلے ہی دنیا نہ چھوڑ جائیں۔ لیکن انہیں تندرست اور مضبوط جسم ضرور عطا  
کریں۔ ویرہہ (منی) کی پاکیزگی اور تندرستی کی طرف بیک کو زیادہ توجہ دینی چاہیے  
اسی لئے میں نے پھر اس کا اعادہ کیا ہے۔

چھوٹی عمر سے ہی مجھے مختلف کسرتیں کرنے کا شوق تھا۔ بچپن سے ہی میں  
کئی قسم کی کھیلیں اور سرکس کی چالیں کھیلتا تھا۔ جب کچھ خنڈا اور بڑا  
ہوا۔ تو مل کھانا ب ڈنڈ۔ بیٹھک وغیرہ دیسی کسرتیں کرنے لگا۔ کچھ عرصہ اور  
گذرا تو میں ایک پہلوان کے اکھاڑے میں داخل ہو گیا۔ وہاں ہر روز پانچ سو  
ڈنڈ ایک ہزار بیٹھک اور کئی دو ستوں کے ساتھ کشتی کھیلتا تھا۔ یہ عمل  
میرا کئی سال تک برابر جاری رہا۔ ہر روز صبح سویرے میں دوڑ کرنے کے لئے  
بھی جاتا تھا۔ اس طرح کسرت کرنے سے میرا جسم سڈول ہو گیا۔

مرٹھی کی پرائمری تعلیم ختم ہونے کے بعد میں مل گاؤں میں سردار سن  
ہائی سکول میں انگریزی تعلیم حاصل کرنے کے لئے داخل ہوا۔ وہاں مسٹر  
مگ ورف صاحب ہیڈ ماسٹر تھے۔ مل کھانا کے کھیل میں میری قابلیت  
دیکھ کر وہ مجھ سے بہت محبت کرتے تھے۔ لیکن جوں جوں میری انگریزی  
تعلیم بڑھتی گئی۔ توں توں ہی دیسی کسرتیں کرنا بند ہوتا گیا۔ اب ان کی جگہ ڈبل  
سنکل اور ڈبل بار وغیرہ بدیشی کسرتیں شروع ہوئیں۔ اس طرح دیسی کسرتوں  
کا شوق چھوٹا اور بدیشی کسرتوں کی طرف رغبت بڑھ گئی۔

دیسی طریق کی کسرتوں سے جسم سڈول بنتا ہے۔ لیکن انہیں  
چھوڑ دینے سے بدن موٹا اور ڈھیلہ ہونے لگتا ہے۔ یہی میری حالت



ہوئی۔ حد سے گذر کر کسرت کرنے کے باعث ہاتھ اور پاؤں کے جوڑ کمزور ہو گئے تھے۔ اس لئے مشکل اور ڈبل بار کرتے وقت پاؤں سیدھے رکھنا بھی میرے لئے مشکل ہوتا تھا۔ تاہم روزانہ مشق کر کے سے یہ جوڑوں کی کمزوری کچھ دیر کے بعد دور ہو گئی۔ ویسی کسرتوں میں کشتی ہی ایک ایسی کسرت ہے۔ جسے کرنے سے آگے جا کر جسم میں ڈھیل پن نہیں آتا۔ جیسا کہ باقی کسرتوں سے ہوتا ہے۔

ڈنڈ۔ بیٹھک۔ مسکار وغیرہ ویسی کسرتیں کرنے والوں کے لئے ہیں ایک ہدایت کرنی چاہتا ہوں۔ انہیں اس پر ضرور غور کرنا چاہئے۔ جو کسرت کرنی منظور ہو۔ اس کے لئے تم اس بات پر زور نہ دو کہ میں اسے کتنی بار کرتا ہوں بلکہ جیشہ اس امر پر غور کرنا چاہئے۔ کہ میں اسے کس طریقے سے کر رہا ہوں۔ اگر کسی کسرت کو غلط طریقے سے کرنے کی عادت پڑ گئی۔ تو سمجھنا چاہئے۔ کہ جتنی بار وہ کسرت کی جائیگی۔ اتنی ہی غلطیاں کی جائیں گی۔ فرض کیجئے کہ آپ ہر روز دو تین سو ڈنڈ غلط طریقے سے کر رہے ہیں۔ تو اس کا مطلب یہ ہوگا۔ کہ آپ ہر روز تین سو غلطیاں کرتے ہیں۔ جب تک جوانی کا خون جسم میں رہے گا۔ تب تک آپ کو پتہ نہیں لگے گا۔ لیکن طاقت گھٹنے پر ان غلطیوں کا خمیازہ آپ کو ضرور بھگتنا پڑے گا۔ اس لئے ہر ایک آدمی کو ہر ایک کسرت باقاعدہ اور باطریق کرنی چاہئے۔

انگریزی تعلیم کے ایام میں میں بدیشی کسرتیں کرتا تھا۔ اور مجھے ان میں خوب قابلیت بھی حاصل ہو گئی تھی۔ جب میں پل گاؤں سے بمبئی چلا گیا۔ اور ولسن کالج میں داخل ہوا۔ تو داخلہ کے لئے ڈاکٹر کے سارٹیکلیٹ کی ضرورت پڑتی تھی۔ لیکن میری جسمانی حالت بہت ہی اچھی تھی۔ اس لئے میرا داخلہ

بہت آسانی سے ہو گیا۔ دو سال کے بعد کھیلوں کے امتحان میں میں نے صرف کامیابی ہی حاصل نہیں کی۔ بلکہ سب سے بڑھیا کھیل کرنے کے باعث مجھے چاند بھی انعام میں ملا +

اس کے بعد میں بی۔ اے اور ایل۔ ایل۔ بی میں پڑھتے وقت سینڈو آؤٹ ٹور کی کسپٹیں کرنے لگا۔ اس وقت میری صحت بہت اچھی تھی۔ اسی لئے میرا یہ عمل بہت اچھی طرح سے ہوتا تھا۔ اور میرے امتحان بھی آسانی سے گزر جاتے تھے۔ اس طرح جسمانی تندرستی کے ساتھ ہی مجھے ایل۔ ایل۔ بی کے امتحان میں بھی کامیابی نصیب ہوئی۔

اس وقت سرکاری محکمہ تعلیم کے بڑے افسر مسٹر چارٹ فیلڈ تھے۔ وہ جب پل گاؤں آئے تھے۔ اُس وقت میں نے انہیں اپنے کھیل کر کے دکھائے تو انہوں نے خوش ہو کر کہا تھا۔ کہ ایک بی۔ اے پاس جو کھیلوں اور کسٹنوں کے فن میں اتنی مہارت رکھتا ہو۔ ایسا جوان میں نے اپنی ساری عمر میں نہیں دیکھا۔

اس کے بعد میں نے پل گاؤں میں وکالت کرنی شروع کی۔ ساتھ ساتھ ڈنڈ پیٹھ۔ لاکھی۔ اور جاپانی جینسو وغیرہ کے ڈھنگ پر بھی میں نے کافی مشق کی۔ اس وقت میں ہر روز صبح سویرے ہم ڈھیل دوڑ کرتا تھا۔ یہ معمول میں نے ۷۔ ۸ سال تک برابر جاری رکھا۔

پیدائش سے بہت بڑھیا جسم پانے اور پھر حسب معمول اتنی کسرت جاری رکھنے پر بھی چالیس سال کی عمر کے بعد میرا جسم ڈھیل ہونے لگا۔ دیسی۔ دیسی جاپانی۔ اور کئی طرح کی کسپٹیں کرنے میں میں نے جو جو غلطیاں کی تھیں ان کا خبیازہ مجھے اب ملنے لگا۔

بدیشی کسرتوں کو کرنے کے باعث میرے جسم کا چیل اپن ضائع ہو چکا تھا۔  
اور پیٹھ۔ کندھے۔ بازو وغیرہ جوڑ جن پر انہیں کرنے سے بہت بوجھ پڑا تھا۔ اب  
دکھنے لگے۔ بڑی مصیبت کا سامنا پڑا۔ یہ بدیسی کسرتیں کرنے کا نتیجہ ہے سناظرین  
اسے خوب سمجھیں +

اس حالت میں میرے دوست شری دے۔ کرشن راو۔ انجینیر سے مجھے  
بہت مدد ملی۔ انہوں نے آسنوں اور مالش کی کسرت کے متعلق بہت محنت  
صرف کی۔ بے۔ اور اس فن میں وہ بہت تجربہ کار ہیں۔ اُن کی فرمائش کے مطابق  
میں نے آسنوں کی مشق کرنا شروع کیا۔ ابھی میں آسان آسن ہی کرنے لگا +  
اس وقت میرے جسم میں چربی بہت بڑھ گئی تھی۔ اگرچہ کسرت کرنے  
سے وہ بڑھے نہیں پائی تھی۔ پھر بھی جسم اتنا بڑھ گیا تھا۔ جس سے درد ہونے  
لگا۔ دیسی دیسی جاپانی وغیرہ کسی بھی کسرت سے یہ میرا چربی کا بھوت نہیں مٹا۔  
جوں جوں میں نے آسنوں کا عمل جاری رکھا۔ توں توں ہی میری چربی کم ہوتی  
گئی۔ پہلے پہلے مجھ سے آسان آسن بھی نہیں ہوتے تھے لیکن ہر روز حسب معمول  
کوشش کرنے پر چار ماہ کے عرصہ میں ہی آسان آسن کرنے کے لائق میرا جسم  
بن گیا۔ اور پھر تو یوگ کے باقی آسنوں سے میری چربی بالکل دور ہو گئی۔ اور  
جسم میں جو درد ہوتا تھا۔ وہ بھی اس کے ساتھ ہی رفع ہو گیا +

آسنوں کی کسرت سے جب مجھے یہ تجربہ ہوا۔ تو میرا خیال اس فن کی طرف کھینچ  
گیا۔ میں نے خود سب آسنوں کو ہاتھ آدھ یوگ شاستر کی نظر سے کیا۔ اور بہت لوگوں  
کو سکھایا۔ اور خوب غور کے بعد آسنوں کے اندر جو خوبی ہے۔ اس کا پتا لگایا اور اس  
کے مطابق ہی آج کل کے لوگوں کے لئے روزمرہ کرنے کے لائق آسنوں کی کسرت کے  
جدید قاعدے تیار کئے۔ ان قاعدوں کی رو سے پہلے خود عمل کیا۔ اور اور کئی



آدمیوں کے جسموں پر آزمائش کی۔ معلوم ہوا کہ ان آسنوں کی کثرت سے جسم کی ساری کمزوریاں دور ہوتی ہیں۔ اور بیماریاں بھاگ جاتی ہیں۔ اس میں کستی قسم کا شک نہیں۔ میں نے ہر قسم کے دیسی اور بدیسی کستیں کی ہیں۔ سب کی خامیاں اور خوبیاں مجھے خوب معلوم ہیں۔ اس لئے میں کہہ سکتا ہوں کہ جسم کے رگ و ریشوں کو پاکیزہ رکھنے کے لئے ہر مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے جتنا ہمارا آسنوں کی کسرت کا عِلّٰق مفید ہے۔ اتنا اور کسی بھی کسرت کا نہیں۔

تاہم صرف آسن کرنے سے جسم میں پُھرتی۔ جوش اور طاقت میں ترقی نہیں ہو سکتی جسم کو ہر مرض سے نجات دینا ہی آسنوں کا بہترین مقصد ہے۔ اس لئے آسنوں کے ساتھ ساتھ چستی اور جوش لانے والی کستیں ضرور کرنی چاہئے۔ ان تمام امور پر غور کر کے میں نے جو کسرت کی سکیم (Scheme) تیار کی ہے۔ اس کی تفصیل نیچے دی جاتی ہے۔

۱۔ رگ و ریشوں کو پاکیزہ رکھنے والے آسان آسنوں کی کستیں۔  
 (Stretching Exercises) ان سے دوسری کستیں کرتے وقت خامیاں رہ جانے کے باعث جو نقص پیدا ہوتے ہیں۔ وہ دور ہو سکتے ہیں۔

۲۔ پرانا یا م کی کسرت (Breathing Exercises) ان سے پھیپھڑوں اور دل جیسے ضروری اعضا کی تندرستی بڑھتی ہے۔

۳۔ پھرتی لانے والی کستیں (Active Exercises) جسم میں پُھرتی جوش اور جنبش پیدا کرنے کے لئے یہ کستیں ضروری ہیں۔

۴۔ طاقت پیدا کرنے والی کستیں (Resistant Exercises) جسمانی طاقت بڑھانے کے لئے یہ کستیں ضروری ہیں۔

ہماری کسرت کی سکیم کے یہ چار ضمن ہیں۔ ان میں یوگ کے آسن اور

پرانا یا م بھی ہیں اور ساتھ ساتھ اور کسرتوں کے ضروری حصے بھی۔ اس طرح  
حسب معمول سہ ماہ تک انہیں کرنے سے جسم ضرور تندرست۔ پھر تیل اور  
پُر رونق ہو جاتا ہے۔ جوان طالب علموں کو چاہیے کہ وہ ان قاعدوں سے  
غور و مستفید ہوں۔ دیسی اور دیسی کسرتوں کی خامیاں ان میں نہیں ہیں۔ اور  
آسن اور پرانا یا م کی ساری خوبیاں ان میں موجود ہیں۔

اب ایک بات کا ذکر کیا ضرور کرنا ہے۔ وہ یہ کہ ایک دفعہ ایسا ہوا۔ کہ  
کسی خاص وجہ سے میں نے کئی ماہ تک کوئی کسرت نہیں کی۔ جس سے میری  
چربی بڑھی پھر شروع ہو گئی لیکن میرا اس طرف خیال نہیں گیا تھا۔ کہ اتنے میں  
ایک یوگی کے ساتھ میری شناسائی ہوئی۔ انہیں میں نے اپنے چاروں طرح  
کی کسرتیں بتائیں۔ انہوں نے کہا کہ ”یہ ٹھیک ہیں۔ لیکن آپ کے جسم میں اتنی  
چربی کیوں ہے۔“ جواب میں کہنا پڑا۔ کہ کئی ماہ تک کسی وجہ سے کسرت نہ کر رہا ہوں۔  
تب یوگی نے کئی خاص آسن بتائے۔ اور کچھ قاعدے سکھائے اور کھانے پینے کی شرطوں کا بھی ذکر کیا  
اُن کی فرمائش کے مطابق ۵۔ ۶ ماہ تک عمل کرنے سے ساری چربی دور ہو گئی۔ اب  
اس کا نام ونشان بھی نہیں رہا۔ میرا جسم اب ہلکا ہے۔ جو پہلے بہت بھاری تھا۔ چربی کم ہو  
جانے پر بھی میری پھرتی۔ جوش۔ طاقت اور تندرستی بڑھ گئی ہے۔ اس وقت میری عمر  
۵۰ سال کی ہے۔ لیکن میرے اندر چستی ۱۶ سال کے جوان کی مانند ہے۔ میری دلیں ہر وقت ہی  
منتر رہتا ہے۔

سوسال تک چلو۔ یہ وید کا فرمان میرے دل میں جگہ کئے ہوئے ہے۔ دل کا پھر تیل  
پن بھی سوسال کی پوری عمر پانے کی خواہش ہر وقت سامنے رکھتا ہے۔ اخیر میں اتنا ہی  
کہنا ہے۔ کہ اگر کسی کو چربی کا مرض ہو۔ تو مت نہ کہہ بالا آسنوں کے طریق سے ہلا کم و  
کاست ٹھیک کر سکتے ہیں کسی طرح ہی طاقت کم نہیں ہوگی۔ اور بغیر کچھ خرچ کئے ہی صرف  
آسن وغیرہ کی مشق کر کے چربی کی تمام خرابیاں دور ہو جائیں گی۔ امید ہے چربی والے فائدہ حال رہیں گے

# شیرشاسن سے فوائد

(از قلم البیہ دیو ششدر ماجی)

میں نے دو ڈھائی سال تک شیرشاسن کی مشق کی ہے۔ اس لئے میرا تجربہ  
بھی ناکسیدین کو چھپ اور مفید معلوم ہو گا۔ یہ سمجھ کر اس باب میں نیچے کی سطور دینے لگا ہوں  
ا۔ بھوک پر۔ شیرشاسن کرنے سے بھوک خوب بڑھی۔ یا یہ کہنا زیادہ درست  
ہو گا۔ کہ اس کے کرنے سے جسم میں کسی چیز کی ضرورت محسوس ہوتی تھی۔ جو کھا اور چکنا  
کھانا کھانے سے ہی دور ہو سکتی تھی۔ یہ سمجھئے کہ شیرشاسن کرنے والے کو کبھی اور  
دو دھ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے۔ ہمیں تو پیٹ آگ سے جلنے لگتا ہے کبھی  
کبھی ایسا بھی ہوتا تھا۔ کہ یہ ضرورت تو جسم میں ضرور محسوس ہوتی تھی۔ لیکن وقت پر  
بھوک نہیں معلوم ہوتی تھی۔ ایسی حالت میں میں نے ایک دو بار بھوک محسوس نہ کر  
کھانا نہیں کھایا۔ لیکن اس کا نتیجہ یہ ہوا۔ کہ ایک آدھ کھانے کے بعد نہ ور سے  
ایسی بھوک لگی۔ کہ اس کا سہنا مشکل ہو گیا۔ میرے خیال میں شیرشاسن کرنے  
والے کو ہمیشہ ٹھیک وقت پر ضرور کھانا کھالینا چاہیئے۔ یعنی اس وپریت کرنی  
— شیرشاسن کی مشق کے باعث متضاد عناصر (Foe and Matter) کا پردہ معدے پر آجانے سے اگر بھوک چھپ جائے۔ تو بھی غذا کی ضرورت  
تو جسم کو رہتی ہے۔ اس لئے کھانا ضرور کھالینا چاہیئے۔

۲۔ ویر یہ (من) کی حفاظت پر۔ شیرشاسن سے اگرچہ میرے ویر بہ

پوری حفاظت تو نہیں ہو سکی۔ لیکن قلبی بار اور جتنا خواب میں مجھے احتیاط مہیا کرتا تھا۔ اس میں کمی ضرور آگئی ہے۔ اور یہ اعتقاد پختہ ہو گیا ہے۔ کہ کچھ عرصہ کے بعد جس کی مشق سے یہ کمزوری بالکل معدوم ہو جائے گی۔ ویر یہ سارے جسم میں سن رہا ہے۔ یہ احساس شیرشاسن کرنے والے کو ضرور ہونے لگتا ہے۔  
۳۔ آنکھوں پر۔ کچھ دن ہی شیرشاسن کرنے سے آنکھیں کھلتی سی معلوم ہوتی تھیں۔

۴۔ نیند۔ شیرشاسن کرنے کے بعد ہی جسم میں ایسی راحت کا احساس ہوتا تھا۔ کہ اکثر اسی وقت تھوڑی سی نیند آ جاتی تھی۔ لیکن میری رات کی نیند پر اس کا کوئی صاف اثر معلوم نہیں ہوا۔ اس کی وجہ اکثر بے ہوشی میرے خیال سے عناصر (Foreign matter) کی جسم میں حل ہونے ہی تھی۔ جس سے مجھے اکثر گہری نیند نہیں آتی تھی۔

۵۔ سردی۔ سردی میں کچھ طبیعت کا ضدی واقع ہوا ہوں۔ اس لئے خواہ کچھ بھی کیوں نہ ہو جاتا۔ میں شیرشاسن دونوں وقت کر ہی ڈالتا تھا۔ تین چار بار ایسا ہوا کہ شام کے وقت میرے سر میں درد ہو رہا تھا۔ لیکن پھر بھی میں نے شیرشاسن کیا ہی ہر ایک بااس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس سے پہلے تو روز کا سر میں درد بڑھا۔ اور کچھ ڈکار آئے۔ پھر ایک دم درد ایسے دور ہو گیا۔ کہ حیرت ہوتی تھی۔  
لیکن ابھی میں اور لوگوں کو یہ صلاح دینے کے لئے تیار نہیں ہوں۔ کہ جب

بھی آپ کے سر میں درد ہو۔ آپ شیرشاسن کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ہاں یہ کہہ سکتا ہوں۔ کہ شیرشاسن کرنے سے سردی دور ہونا بند ہو جائیگا۔

۶۔ اینٹوالی بیماریوں پر۔ سب مجھے یہ پختہ تجربہ ہو گیا تھا۔ کہ جب کبھی میرے نزدیک کوئی بیماری آتی تھی۔ تو وہ شیرشاسن کرنے کے وقت سے پہلے ہی ختم ہوتا۔



سکتی تھی۔ بعد میں کبھی نہیں۔ کئی بار جب چاروں طرف بیماری پھیل رہی تھی۔ مجھے  
 بھی کچھ بخار آنے کا ٹھٹھا ہوا۔ کبھی کبھی یہ بھی احساس ہونے لگا کہ شاید کچھ بخار  
 ہو بھی گیا ہے۔ لیکن شیر شانس کرنے کے بعد جسم ایسا بھلا چکا ہوا جتنا تھا۔ کہ کسی  
 ڈر کو جگہ ہی نہیں ملتی تھی۔ کئی بار بیماری کی کئی علامات بھی پیدا ہو جاتی تھیں۔ لیکن  
 شیر شانس کے بعد میں حیرت سے دیکھتا تھا۔ کہ وہ سب کی سب یکے ہوا ہو گئیں  
 کچھ بخار یا حرارت۔ کان کا درد۔ زکام یا۔ کھانسی کی ٹھٹھا پیدا ہو کر ہی رہ جاتی  
 تھی۔ بس شیر شانس کرنے کی وجہ میں دیر پڑتی تھی۔ کبھی چھاتی میں سردی کا احساس  
 ہوا۔ اور ڈر ہونے لگا لیکن شیر شانس کرنے کے بعد سارا جسم ہی برابر گرم ہو جاتا  
 تھا۔ سردی نام کو نہیں رہتی تھی۔ میرا خیال ہے کہ اگر کسی کو ٹونیا ہونے کا ڈر ہو۔  
 (بلکہ وہ اپنے ابتدائی آثار دکھا بھی چکا ہو) تو اس کو شیر شانس کرانے سے اس بیماری  
 سے نجات مل سکتی ہے۔ کچھ عجیب ہیں۔ کہ اگر تپ دق کے مریض کو بھی شیر شانس کی  
 مشق سے حیرت انگیز فائدہ ہو۔ لیکن ابھی اس کی آزمائش ہونی چاہیے۔  
 ۷۔ کمزوری پر۔ یہاں میں اپنی ایک بیتی کا ذکر کرتا ہوں۔ میں ۱۹۲۲ء کی برسات  
 میں اپنے قصبہ سے ڈیڑھ میل کے فاصلے پر ایک جھونپڑی میں رہتا تھا۔ ۳۱  
 جولائی کو میں نے قصبہ کے آریہ بھائیوں کو اگلے روز کی رات کو دیا کھیاں کرنے  
 کا وعدہ کیا تھا۔ لیکن اگلے روز صبح ہی مجھے خیال آیا۔ کہ آج پہلی اگست ہے۔  
 اور ہاتھ کا ندھی کے عدم توازن کے شروع کا دن ہے۔ آج دس میں بہت  
 سے لوگ فاقہ یگے مجھے بھی فاقہ لینا چاہیے۔ میں نے فاقہ لیا۔ لیکن نہ معلوم  
 اس روز اس فاقہ کے باعث مجھے بہت کمزوری کا احساس کیوں ہوا۔  
 تمام کو قصبے میں جانے کی خواہش نہیں ہوتی تھی۔ لیکن وعدہ دے چکا تھا۔  
 جی کڑا کر کے چل پڑا۔ دل میں خوب طاقت آنے کا خیال لانا۔ لیکن

کنزوری دُور ہوتی معلوم نہیں ہوتی تھی۔ ادھر سستہ چلنے پر ہی تھکان اور  
کنزوری کے باعث میرے لئے آگے چلنا مشکل ہو گیا۔ ساتھ اپنا گھوڑا تھا  
چا چا جی کے کہنے سے اس پر چڑھ بیٹھا۔ کہ شاید آرام نصیب ہو۔ لیکن گھوڑے پر  
چڑھ کر مجھے اور بھی زیادہ تھکان محسوس ہوئی۔ گھر پہنچتے ہی میں سامنے پڑتی  
ہوئی چارپائی پر بچان ہو کر پڑ رہا۔ اپنی حالت دیکھ کر دل میں خیال آتا تھا۔ کہ شاید  
اب مافوق توڑنا پڑے گا۔ اور ویسا کھیاں تو میں دے ہی نہیں سکوں گا۔ لیکن ادھر  
شیر شناس کا وقت بھی آ رہا تھا۔ جسے میں کبھی چھوڑ نہیں سکتا تھا۔ ادھر اسے  
کرنے کی بدن میں ہمت بھی نظر نہ آتی تھی۔ آخر دل کو مضبوط کر کے اٹھا۔ اور دیوار  
کے سہارے اٹھا کھڑا ہو گیا۔ دل میں سوچا تھا۔ کہ اگر شیر شناس نہ کر سکو گا۔ تو ضرور  
ہی جا کر کھانا کھا لوں گا۔ لیکن شیر شناس کا عجیب جادو ہوتے دیکھا۔ دس منٹ  
کے بعد ہی جسم میں جان سی آئے گی۔ سارا جسم پھرتیا ہو گیا۔ خوب خوشی خوشی گھٹ  
بھر شیر شناس کر کے باہر نکلا۔ یہ بھی بھول گیا۔ کہ آج میں نے کھانا نہیں کھایا ہے۔  
سماج میں گیا۔ اور اچھی طرح ویسا کھیاں دیا۔ کھانا اگلے روز دل بجے کھایا۔ اور  
تربت تک بھی خوب چست بنا رہا +

۸۔ قبض پر۔ دو سال ہوئے کہ میں کوئیک دہرم کے شائقین کو اپنی قبض  
کی در دہری کہا فی لسان چکا ہوں۔ اس وقت تک بھی مجھے قبض سے نجات نہیں ملی  
تھی۔ کیونکہ کھجک کے زور سے ہی میں اپنی حاجت کُل کیا کرتا تھا۔ اب ایک سال ہوا  
بغیر کھجک کے ہی پورے آرام کے ساتھ پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ اس مرض سے نجات  
حاصل کرنے میں اور آسنوں وغیرہ کے ساتھ شیر شناس کا اثر بھی شامل ہے شیر شناس  
کے اس خاص فائدے سے مجھے معلوم ہوتا ہے۔ کہ ایک ٹویٹ میں ہوا نہیں رہ سکتی۔ وہ  
ساری کی ساری نکل جاتی ہے۔ دوسرے پاخانہ ہر مدھ کر آتا ہے +

۹۔ سارے جسم پر۔ شاید سب سے پہلے شیرِ شانس کرنے سے یہ احساس ہوتا ہے۔ کہ اس سے تمام جسم ہلکا اور پھرتلا ہو رہا ہے۔ اور اس پر بیک رونق سی آ رہی ہے۔ تمام جلد پر بغیریل وغیرہ ملنے کے ہی چکنا ہٹ بنی رہتی ہے۔ تین چار ماہ کے عرصے میں ہی یہ سب کچھ مجھے محسوس ہونے لگا تھا۔

۱۰۔ سانس پر شیرِ شانس کرنے سے سانس کی رفتار ایک چال پر اور پورے سکون سے ہونے لگتی ہے۔ خود بخود ہی پرانا پیام ہوتا ہے۔ اس وقت پرانا پیام کرنے کی خود کوشش کبھی نہ کرنی چاہئے۔ اس سے پرچک پورے ہونے لگیں گے۔ لیکن شیرِ شانس میں صرف کبھک ہی ہوتا ہے۔ اس کا سب سے اچھا نمونہ یہ ہے۔ کہ سانس کے لینے اور خارج ہونے پر بالکل خیال نہ دے کر دل کو کہیں کیسٹو کیا جائے۔ جیسے سندھیا میں اپنے بیج کا تصور کیا جاتا ہے۔ کیاں۔ آگیا چکر یا دل کے مقام پر تصور کیا جاتا ہے۔ پر نو جاہ (اوم کا جب لم کیا جاتا ہے۔ اس سے خود بخود ہی پرانا پیام ہونے لگے گا۔ شیرِ شانس کے بعد اپنی خواہش کے مطابق ضرور پرانا پیام کرنا چاہیے۔ مجھے یہ احساس اس طرح ہوا۔ کہ شیرِ شانس کرنے کے بعد خود ہی سانس روکنے کی ضرورت پڑتی تھی۔ اور روکنے پر کئی تکلیف کے بغیر ہی وہ رکا رہتا تھا۔ شیرِ شانس کے بعد پرانا پیام کرنے سے خون میں صفائی آتی ہے۔ کیونکہ سارے جسم کا خون فضلے مادوں کو لے کر پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے۔

میرا خیال ہے۔ کہ صرف شیرِ شانس کے ساتھ اور بعد میں ہونے والے پرانا پیام سے بھی شوق کرنے والا۔ سما دھی کی حالت تک پہنچ سکتا ہے۔ کئی لوگ ابھی سیوں کا ایسا قول سُنکر ہی میں اس خیال تک پہنچتا ہوں۔ اُن کا کہنا ہے۔ کہ ہر روز تین گھنٹہ تک شیرِ شانس کی مشق کرنے سے 'مشقِ چکر ویدھ'

وغیرہ سب کچھ کرنا آسکتا ہے۔

اس کی وجہ یہی ہے کہ شیرشاسن سے سانس اندر کی طرف کھینچے لگتا ہے۔  
یوگ کے راستے میں شیرشاسن کا سب سے بڑا فائدہ یہی ہے۔ سانس کو روکنے سے  
جیسا کہ یوگ کے گرنتموں میں سمجھا ہے۔ اس آسن سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اور  
موت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

حقیقت میں شیرشاسن سب سنبوں میں دماغ کا مرتبہ رکھتا ہے۔  
اخیر میں میں یہ ضرور کہنا چاہتا ہوں کہ کیونکہ یہ آسن بہت ہی مفید ہے  
اس لئے اسے بڑی احتیاط سے کرنا چاہیئے۔ نترعر میں اسے آہستہ آہستہ بڑھانا  
چاہئے۔ کہ یہ نقصان کیوں ہوا، کئی بار بڑی احتیاط سے اس کا امتحان کرنا چاہئے  
ہو سکتا ہے۔ کہ کسی خاص وجہ سے کسی آدمی کو یہ آسن مفید ثابت نہ ہو۔ لیکن  
اسے اس پر ضد نہ کرنا چاہئے۔ اس کے لئے یوگی گورو اور طریقے بنا بیٹھے۔  
ان کے لئے زیادہ مفید اور موافق ہونگے۔

## شیرشاسن کرنے سے

مبدئی گنگا رام کھتری چال۔ ٹھا کر دوار سے یکم نومبر ۱۹۲۲ء کے خط میں پنڈت  
گنگا دھرم نام جو شی بکھے میں۔

... کسی آدمی کے پاؤں ناطاقت ہوں۔ اور وہ کھڑا نہ ہو سکتا ہو۔  
تو اس کو طاقت لانے کے لئے شیرشاسن کرنا از بس مفید ہے۔ پہلے اسے  
پندرہ دن تک پانچ پانچ منٹ ہی کرنا چاہئے۔ پھر ہر ایک پندرہ روز کے



بعد پانچ پانچ منٹ بڑھا کر تین ماہ کے عرصہ میں آدھ گھنٹہ تک کر سکتے ہیں۔ اس سے پاؤں کے اندر طاقت بڑھتی ہے۔ اسے کرتے وقت پاؤں اوپر کرنے پڑتے ہیں۔ اس لئے خون کی سرایت بخوبی ہوتی ہے۔ پاؤں کا پرگندہ خون جلد ہی پھینکھڑوں میں آتا ہے۔ اور وہاں سے پاکیزہ ہو کر پھر پاؤں کے اندر چلا جاتا ہے۔ خون کی سرایت بخوبی ہونے کے باعث ناطقات اعضا میں خوب طاقت آ جاتی ہے۔

”آج کل سکول اور کالج کے طالب علموں میں ویریم کی کمزوری کا مرض بہت بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجہ سبب جانتے ہی میں۔ بڑے اور لڑکیوں کے آپس میں نزدیکی تعلقات سناٹک اور سینما وغیرہ کے فحش نقاروں کا دیکھنا۔ گندے اشتہار پڑھنا اور ان کی دوائیوں کا اپنی طبع سے استعمال اور فحش ناولوں وغیرہ کا مطالعہ ایسی کئی وجوہات ہیں۔ جن کے باعث آج کل کے نوجوانوں میں یہ مرض پیدا ہو کر خطرناک بن رہا ہے۔ جو اس ہلکے مرض میں مبتلا ہے۔ وہ اگر حسب معمول اور باطلہ یقین اس آسن کو کرتا رہے۔ تو ایک ماہ میں ہی اس کا ویریم ضائع ہونا بند ہو جائیگا۔ ایسا ہونے کی کئی وجوہات ہیں۔ ان میں سے ایک کا میں یہاں ذکر کرتا ہوں۔ جو سب کو معلوم ہو سکتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ پانی کی مائع ویریم کی چال اوپر کی طرف ہوتی ہے۔ یہ مشاہدہ کئی نوجوانوں پر دیکھا گیا ہے۔ اس سے ضروری فائدہ ہوتا ہے۔

”ہمارا ایک دوست بو اسیر کی مرض میں بہت تکلیف زدہ تھا۔ اس نے دو ماہ ہی باقاعدہ یہ آسن کیا جس سے اس کی بو اسیر کی تکلیف رفع ہو گئی۔ ہاں اس باب میں اتنا کہنا ضروری ہے۔ کہ یہ بو اسیر کا مرض ابھی شروع کی حالت کا تھا۔ نیا وہ بڑھی ہوئی بو اسیر دور ہو سکے گی یا نہیں۔ اس کا ابھی امتحان ہونا چاہیے۔

میرا خیال ہے۔ کہ پاخانہ کے راستے خون دل کی طرف کچھ آنے سے بواسیر کے مقام پر اس کی سرایت کم ہو گئی۔ اسی وجہ سے بواسیر کا مرض جاتا رہا۔ اس کے ساتھ معتدل غذا کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

”میرا ایک دوست گنپت راو رائے ہے۔ ان کے گھٹنے کا مرض شیرشاسن کرنے سے ہی دور ہو گیا۔“

کابل آدمی اگر روزمرہ حسب معمول شیرشاسن کریگا۔ تو محفوظ عرصے کے بعد ہی اس کی کالی دُور ہو جائے گی۔ اور وہ پھر تیل اور چست بن جائیگا۔ اس آسن سے پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ اس باب میں بہت لوگوں پر آزمائش کی گئی ہے۔

”دماغ کی کمزوریاں دُور کرنے میں شیرشاسن سے بہت مدد ملتی ہے۔ خون کی سرایت درست ہونے کے باعث سرد درد دور ہو جاتا ہے۔“

یہ میری آنکھوں سے دیکھے مشاہدے ہیں۔

(مندرجہ بالا مشاہدے شری پنڈت پانڈورنگ نام جوشی جی کے خط سے نقل کئے گئے ہیں۔) (شری نام) جوشی جی بہت زبردست یوگا بھیا سی تھے۔ اور اپنے وقت میں انہوں نے سینکڑوں طالب علموں کو آسن اور پرانا نام کرنے کی تعلیم دی تھی۔ اس لئے اُن کا یہ خط بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اسی طرح ہری پور سانگلی کے رہنے والے وید شری پنڈت گینش پانڈورنگ پرانجی جی شیرشاسن کے متعلق اپنے مشاہدے ۳ اکتوبر ۱۹۲۲ء کے خط میں حسب ذیل تحریر کرتے ہیں۔

..... میں نے متعدد طالب علموں کا سرد درد صرف شیرشاسن کی بدولت دُور ہونے کا مشاہدہ کیا ہے۔ ان میں سے ایک دو کا ذکر یہاں کرتا ہوں :-

..... شری بھمن راؤ شندے صوبے دار کا لڑکا

چونچو گپتی جس کی عمر ۱۸ سال ہے سانگلی ہائی سکول میں پڑھتا ہے۔ دو تین سال سے اس کے سر میں سخت درد ہوتا تھا۔ تھوڑا سا پڑھتے یا سوچ مکر کرتے ہی اس کے سر میں سخت تکلیف ہونے لگتی تھی۔ آنکھوں کی جھلن۔ سر کا درد۔ اور رات کو اختلام ہو جانے کے باعث اُس کی حالت بہت نازک ہو چکی تھی۔ بہت دوا دارو کیا گیا۔ لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا۔ ٹھنڈے پانی میں نہانے اور سرد ہوا میں سونے سے کچھ آرام ملتا تھا۔ بہار کا ہمارے دوائی خانے میں ۱۵ اگست ۱۹۲۲ء کے روز داخل ہوا۔ ۱۵۔ ۲۰ روز تک دوائی استعمال کرتے رہے کچھ آرام نہ ہوا۔ تو اس سے شیر شاسن کیا گیا۔ شیر شاسن کرنے کے بعد اس نے کہا کہ پہلے مجھے پیٹھ کی ہڈی میں سے کچھ سرد مادہ نیچے اترتا ہوا محسوس ہوا۔ جب وہ سر میں پہنچا تو سرد درد دور ہو گیا۔ ۱۵ دن حسب معمول اسے کرنے پر اسکا سرد درد بالکل دور ہو گیا۔ خواب میں اختلام کا آنا بھی بند ہو گیا۔ یہ طالب علم اب بھی شیر شاسن کر رہا ہے +

۲۔ میرا نام وشنو کرشن آر کے ہے۔ اور میں قوم کا براہمن ہوں۔ لیکن درزی کا پیشہ کرتا ہوں۔ میرا گھر ہری پور سانگلی میں ہے +

میں پانچ سال سے سرد درد سے بہت بیمار تھا۔ دن میں ۴۴ گھنٹے ہی سرد درد رہتا تھا۔ رات کو نیند نہیں آتی تھی۔ ہمیشہ بے چینی رہتی تھی۔ ہاضمہ بھی بگڑ گیا تھا۔ دیسی اور بدلیسی ویدوں اور ڈاکٹروں کے کئی علاج کئے۔ لیکن کسی سے بھی فائدہ نہ ہوا۔ کسی دوائی سے کچھ آرام ہوتا تھا۔ تو وہ عارضی پھر وہی درد سنانے لگتا تھا۔ کوئی مستقل فائدہ نہ ہوا۔ تب میں نے سانگلی ہری پور کے ”آر و گریہ سنور و سن“ مال کے غیر شری نیش پانڈو ونگ پرانچے جی کی فرمائش سے ۲۸ اگست سے شیر شاسن کرنا شروع کیا۔ پہلے ۱۵۔ ۱۰ سکینڈ ہی کر سکا۔ پڑھانے بڑھانے

اس وقت ۲-۳ منٹ کر لیتا ہوں۔ لگاتار دس دن ہی کرنے سے سارا سر درد دور ہو گیا۔

اس آسن کو کرنے وقت سر اور آنکھوں میں ایک عجیب سی ٹھنڈک کا احساس ہوتا تھا اور اس سے مجھے آہستہ آہستہ آرام نصیب ہوا۔ اب میں ہر روز شیرشاسن کر رہا ہوں۔ اور کسی طرح کا درد نہیں رہا۔ شیرشاسن کے متعلق میرا تجربہ یہ ہے۔ کہ سر کی بیماریوں میں اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ طبع کی ہڈی میں جو جو ہر ہے۔ وہ دماغ کی طرف اچھی طرح پھیلنے کے باعث چرما کے ریشموں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اور جتنی کمزوریاں ان کی ناطقہ سے بڑھتی ہیں۔ وہ سب رفع ہو جاتی ہیں۔

سر درد۔ آنکھوں کی جین۔ بینائی کی کمزوری۔ کانوں کا بھڑانا۔ بھراپن وغیرہ امراض بہت حد تک دور ہو جاتے ہیں۔ ناف کے پاس جو غذا کو پکانے والا عضو ہے۔ اس کی خوب حرکت ہوتی ہے۔ اس سے خون کی سرایت ٹھیک ہونے سے اس چکر کا یہ پکانے کا عمل درست کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور ویرہ کی جملہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ میں نے اس آسن سے اپنے ہاں کے بیماروں کو کئی بار علاج کیا ہے۔ اور اس سے عجیب و غریب فائدہ ہوا ہے۔ اس نے مجھے امید ہے۔ کہ اور ول کو بھی اس سے غرور فائدہ ہوگا۔ اس کے کئی مشاہدے نیچے دیتا ہوں۔

۱۔ ہماشہ من ہر دتا ریہ مجھو مدار (طالبعلم ولنگن کڈن کالچ سانگی) دیکھتے ہیں ”مجھے سر درد سے سخت تکلیف تھی کسی دوائی سے آرام نہ ہوا۔ آپ نے شیرشاسن کرنے کے لئے ہدایت کی۔ میں یہ آسن سات بجے کرتا تھا۔ ہر بار ۵ منٹ ہی کرنے سے میرا سر درد دور ہو گیا۔ میری رائے میں یہ آسن سر درد کے لئے



بہت ہی مفید ہے۔ (۱۲ نومبر ۱۹۲۲ء)

۲۔ ہما شہ ہمالال شوروام مارواڑی۔ شولاپور رکھتے ہیں :-

”مجھے اپنی عمر کے ایک سو بیس سال اہل بیت کے مرض سے ناواقف ہی ہو گئی تین سال تک بہت دوا دارو کی لیکن کچھ آرام نہ ہوا۔ تیس سو بیس سال سانسٹاٹانگ پرئی پات۔ فیبرک آسن۔ شیش آسن اور اسی طرح کی کئی کستریں کرنی شروع کیں۔ جن سے ایک سال کے اندر ہی میرا جسم خوب تندرست ہو گیا۔“

۳۔ ہما شہ ہری ہروادیشس پاٹلے امرواتی (برار) سے رکھتے ہیں :-  
معدہ کی کمزوری۔ کچا بخار قبض وغیرہ کے باعث میں بہت ہی بیمار رہا۔ متواتر دو سال تک دوائی استعمال کرنے پر بھی کوئی آرام نہ ہوا۔ پھر شیرشاسن میوہ آسن سانسٹاٹانگ نمسکار آسن وغیرہ کرنا شروع کیا۔ اور ساتھ ساتھ ہل کھانا تب۔ پیٹھک کشتی وغیرہ بھی کرنے لگا۔ پانی میں تیرا بھی کرتا تھا۔ اس سے ایک سال میں ہی میری تمام کمزوریاں دور ہو گئیں۔ میں اب بالکل تندرست ہوں۔ (۲۲ جون ۱۹۲۲ء)  
۴۔ ہما شہ بالو آنا موکر۔ جین بورڈنگ شولاپور رکھتے ہیں :-

میں سنگرمہنی۔ یرقان۔ سوزش۔ وغیرہ کی امراض میں مبتلا تھا۔ کئی سال تک دوا دارو لینا لینا ٹھک گیا۔ پھر بھی نائدہ نہ ہوا۔ تب میں نے میوہ آسن شیرشاسن۔ دوڑنا کودنا۔ ڈنڈ اور پیٹھک کرنا شروع کیا۔ اور دواٹیاں طاق میں رکھ دیں۔ ان کستروں سے ہی میری صحت سدھر گئی۔ (۱۴ جون ۱۹۲۲ء)  
اس طرح اور بھی کئی اصحاب کے مشاہدے ہیں۔ مفید ہے۔ کہ پبلک دوا دارو کی غلامی چھوڑ کر آسنوں سے نائدہ اٹھائیگی +

# پچاس سال کی عمر کی حالت میں شیر شناس سے فائدے

شیر شناس کے متعلق جب سے آپ نے نویدک دھرم کے پرچے میں لکھا ہے تب سے ہی میں ہر روز شیر شناس کرنے لگا ہوں۔ پہلے کی نسبت اب میرا جسم بہت چست رہتا ہے۔ جسم کے سڈول ہونے کے ساتھ طاقت بھی دن بدن بڑھتی جاتی رہے۔ ہر روز کی مشق سے میرے اندر اتنی طاقت آگئی ہے کہ میں ایک عام طاقت کے جوان کے ساتھ کشتی رلا سکتا ہوں۔ ایشور کے کرم سے میں تین سال تک اپنا بھرم چریہ قائم رکھ سکا ہوں۔ آپ کا یہ آسن کرنے سے میرے دل کے پرانندہ خیالات بھی آہستہ آہستہ دور ہو رہے ہیں۔ گزشتہ فروری سے میری عمر کا پچاسواں سال شروع ہوا ہے۔ لیکن آنکھوں کی کمزوری کے سوا میرے نزدیک کوئی بیماری نہیں آسکی۔ اب سے تین سال پہلے گریہتھ آشرم کے دھرم کے مطابق میں ماہواری محامعت کرتا تھا۔ اب دھرم پتی کے گزر جانے کے باعث میسر پر پھر یہ اور بھی مکمل ہو رہا ہے ۴

آپ کے

نند لال جی پت بھٹ۔ سیرم گاؤں

# وِپریت کرنی مُدرا

از قلم شری نالیش واسٹو دیو گنا جی - بی - اے - ایل - ایل - بی  
 پیٹھ آفیسر شری میونسپلٹی - پیل گاؤں شہر

اس سے پہلے شیر شا سن کے متعلق آزمائش لے کر کئی خوبصورت اور باتھو  
 مضامین شائع ہو چکے ہیں۔ وہ آزمودہ ہونے کے باعث درست ہی ہیں۔ لیکن  
 آج میں اس مضمون میں شیر شا سن کی ایک خاص خوبی پر غور کرنا چاہتا ہوں۔ اس  
 لئے اس مضمون کی سرخی میں نے وِپریت کرنی دی ہے۔ یوگ کے گرنختوں میں  
 آسنوں کی نسبت مُدرا کی موزونیت زیادہ مشہور ہے۔ مُدرا، کئی ہیں۔ ان میں  
 ایک وِپریت کرنی بھی ہے۔ آسنوں میں صرف جسم کے رگ و ریشوں سے تعلق رہتا  
 ہے۔ لیکن مُدرا میں وہ جسم کے ساتھ ساتھ خصوصاً سانس اور دل سے بھی ہوتا  
 ہے۔ اس لئے آسنوں سے مُدرا کی قدر و منزلت زیادہ ہے۔ وِپریت کرنی، یہ  
 لفظ سن یوگ سے لیا گیا کھڑا ہونے کا خیال صاف ہو جاتا ہے۔ یمنہ کو چھوڑ کر  
 ہم جب بھی بیٹھتے، اٹھتے پھلتے ہیں۔ ہمارا سر اوپر اور پاؤں نیچے رہتے ہیں۔ یعنی  
 اس سے اعلیٰ حالت کا نام۔ سر نیچے اور پاؤں اوپر کرنا۔ وِپریت کرنی ہے۔ یوگ  
 کے گرنختوں میں اس مُدرا کا ذکر حسبِ ذیل آتا ہے۔

ناف کے مقام پر سورج ہے۔ اور تالو کے مقام میں چاند۔ چاند سے امرت پیدا ہوتا ہے۔ اور اُس سے سورج پیتا ہے۔ یہی وجہ آدمی کے موت کے بس میں ہونے کی ہے۔ شیر شاس میں دونوں ہاتھ زمین پر رکھ کر ان کے بیچ میں سر رکھنے اور پاؤں اور کر کے کھڑا ہونے سے سورج اوپر اور چاند نیچے آجاتا ہے۔ اس لئے سورج امرت نہیں پی سکتا۔ بس یہی 'وپریت' کرنی مدرا ہے۔ اس 'مدرا' کی روز مشق کرنے سے کمزوری اور بے وقوفت موت نہیں آسکتی۔ پیٹ کی آگ دہکتی ہے۔ اور بھوک خوب لگتی ہے۔ چھ ماہ تک جذب معمول کرنے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں۔ اور جسم پر سے بڑھاپے کے نشان رخصت ہو جاتے ہیں۔ پٹے تھوڑی تھوڑی دیر کر کے آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہیے۔

یوگ گرتھوں کا ذکر تصنع کے دھنگ کا ہے۔ مگر کوئی یوگی ہمارا اس کی آسان زبان میں شریح کرنے کا احسان کرے تو اس سے بڑت فائدے ہو سکتے ہیں۔ ہمارے جسم میں رگ وریشے ..... سانس اور دل جو دن رات کام کرتے رہتے ہیں۔ اس سے سانس کی طاقت اور عمر کا عرصہ کم ہو رہا ہے اس نقصان سے بچنا ہی یوگ سا دھن کے مختلف قاعدوں کا مقصد ہے۔ اس 'وپریت' کرنی مدرا سے جو متعدد فائدے ہوتے ہیں۔ اس کی حقیقت کا پتہ آج کل کی جدید سائنس سے بھی لگایا جاسکتا ہے اسی پر میں روشنی ڈالتا ہوں۔

ہمارے جسم کے ہر ایک کاروبار میں پٹھے (Muscles)

سُکڑتے اور پھیلنے رہتے ہیں۔ اس فعل سے جسم کے کئی کیم مرتے ہیں۔ اور ان سے جسم کے اندر ایک زہر ملا مادہ ہو جاتا ہے۔ یہ زہر جسم کے خلیوں نام والے مادے میں ملتے ہیں۔ جو بہت کام کام کرتے ہیں۔ ان کے جسم میں تو زہر ملا



حادثہ پیدا ہوتا ہی ہے۔ لیکن معمولی بل چل کرنے والوں کے جسم اس سے خالی  
 نہیں رہتے تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ کہ یہ نہر جسم سے جلدی ہی باہر خارج  
 کیا جائے۔ تاکہ پاکیزہ خون سرائت کرتے ہوئے۔ جس طرح چوٹے میں آگ بھٹنے سے  
 راکھ پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں راکھ زیادہ جمع ہو جانے سے آگ ٹھیک  
 نہیں چل سکتی۔ ٹھیک یہی حال جسمانی چھتوں کی راکھ (MUSCLE ASH)  
 کا ہے۔ وہ جگہ جگہ جم جاتی ہے۔ اور اس کے خارج نہ ہونے پر وہاں کا کام ٹھیک  
 نہیں چل سکتا۔ اسی کا نام بیماری ہے۔ ہمارے جسم میں پیپٹروں۔ دل  
 اور دھمنیوں کے تھکنے کام ہو رہے ہیں۔ ان کا اصلی مقصد اتنا ہی ہے۔ کہ  
 جسم کے گندے مادے کو نکال دیا جائے۔ اور صاف خون باہر پینچا جائے۔  
 اب سوال یہ ہے کہ ہمارے جسم میں کس طرح کا بیوپار چل رہا ہے۔ جو سخت  
 محنت کرنے والے آدمی ہیں۔ ان کا خیال چھوڑ دیں۔ لیکن جو ہمیشہ کھڑے رہتے  
 یا چلتے رہتے ہیں۔ کیا ان میں بھی یہ بیوپار ہو رہا ہے۔ وغیرہ کرنے پر یہ تنگی کا کہ محض  
 کھڑے رہنے سے بھی پاؤں سے سنرک کے کئی چھتوں پر زور پڑتا ہے۔ چھوٹے  
 چھوٹے بچے جس وقت کھڑا ہونے کی مشق کرتے ہیں تب انہیں کتنی تکلیفیں ہوتی  
 ہیں۔ اس پر خیال دوڑانے سے معلوم ہو سکتا ہے۔ کہ صرف کھڑا رہنے سے بھی  
 جسم کے پچھتوں پر زور پڑتا ہے۔ بہت کھڑا رہنے سے یا بہت چلنے سے پاؤں  
 میں سوزش آ جاتی ہے۔ اس کی یہی وجہ ہے۔ محنت کرنے کے باعث پیدا ہونے  
 گندے مادے باہر خارج نہیں ہوتے۔ وہ وہاں ہی رہ کر کمزوریاں بڑھاتے  
 ہیں کہ شش و کھنکھ کے احوال کے مطابق جسم سے پیدا ہوئے گندے مادے خون  
 کے ساتھ ساتھ ہی گھومتے ہیں۔ اسی لئے سخت تھکان محسوس ہونے لگتی ہے۔ اور  
 جگہ جگہ پر درد ہونے لگتا ہے۔ لیکن جس وقت ہم اپنا سر نیچے اور پاؤں اوپر

کرتے ہیں تب کشش ثقل کا کام مخالف جانب سے ہوتا ہے۔ اور جو کمزوریاں ہمیشہ کھڑا رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے خلاف عمل سے اس کا اثر بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ خون اور لعنت سے گندے مادے واپس دوڑتے ہیں۔ ان کا رخ باہر بکھانے کے راستے کی طرف ہوتا ہے۔ گندے مادے پھیپھڑوں میں پہنچتے ہیں۔ وہاں سانس پڑھالے سے وہ باہر ہو جاتے ہیں۔ یا سینے کے راستے تھامرج ہو جاتے ہیں۔ اس لئے "چریت کرنی مدرا" کرتے سے نکالان رفع ہو جاتی ہے۔ اور پتھوں میں طاقت آنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ امریکن لوگ بہت چلنے پھرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے ہی اپنے پاؤں سترک اوپر اٹھا لیتے ہیں۔ اس میں بھی کسی حد تک یہی خوبی کام کرتی ہے۔ یہ ڈاکٹر برٹن کی رائے ہے۔

اس یوگ کے طریق کی چریت کرنی مدرا سے کسی تخلیف کے بغیر ہی حسب ضرورت کبھی نادر سے ہونے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے یوگیوں کا حفظ صحت کا علم کتنا مکمل تھا۔ اور ان کو جسم کے ایک ایک رگ وریشے کے کاروبار کی کتنی معلومات تھیں۔

جب ہم ایک ہی پہلو پر بہت دیر تک سوتے یا بیٹھے ہیں۔ تب وہاں سے اٹھتے وقت ہم قدرتا ہی اپنے جسم کو مخالف جانب کی طرف کھینچتے ہیں حیوانوں میں بھی یہ چلن قدرت سے ہی ہے۔ وہ کسی سے سیکھتے نہیں۔ ایک ہی پہلو پر بہت دیر سونے یا بیٹھنے سے جو خون وہاں جمع ہو جاتا ہے۔ اسے دوسرے پہلو میں لے جانے کے لئے اس طرح کے مخالف کھینچاؤ کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو جسم کی صحت کا برقرار رہنا۔ جسم کلساوات میں رہنا ناممکن ہو جائے۔ اسی لئے انسان کے ساتھ حیوانوں کو بھی اس مخالف کھینچاؤ کی عقل پر مانتا ہے دی ہے

المختصر اس مخالف کھنچاؤ سے ہی جسم میں اعتدال رہتا ہے جسم کے ہر ایک پہلو میں — ہر ایک اعضاء میں خون اور اس کی حرارت برابر رہتی ہے۔ اور یہ اعتدال پیدا کرنا — مساوات لانا — یہی یوگ ہے۔

### ॥ समत्वं योग उच्यते ॥

مخالف جانب سے مخالف بیوپار کر کے جسم کی مساوات کو قائم رکھنے کے باب پر مسٹر ٹائلس صاحب نے خوب وضاحت کے ساتھ روشنی ڈالی ہے۔ یہ حقیقت پریت کرنی مدرائے نجوی ثابت ہوتی ہے۔ اس لئے یوگ شاستریں اس مدرائے کا اتنا ذکر کیا گیا ہے۔ اگر دیکھا جائے تو ہمارے سب کام کاج سر اور پیر اور پاؤں نیچے رہنے سے ہی ہوتے ہیں۔ اس لئے زہریلے مادے جسم میں رہ جاتے ہیں۔ اور وہ آہستہ آہستہ ہر ایک عضو میں پھیل جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ دل پھیپھڑوں اور دماغ میں ان کے زیادہ جمع ہو جانے سے بے وقت کی موت آ جاتی ہے۔

اس لئے جو بھی ہر روز حسب معمول اس پریت کرنی کی مدرائے کو کیا کرے گا۔ اسے معلوم ہو جائیگا۔ کہ نیچے کا سارا خون پھیپھڑوں میں آکر صاف ہو رہا ہے۔ اور نئی جان سی آ رہی ہے۔

سارا خون جسم کے اوپر کے حصے میں زیادہ مقدار میں آ جانے سے جسم کے اوپر کے اعضاء جوڑ۔ پکڑ۔ پھٹوں اور چربی کے ریشوں وغیرہ میں زیادہ تندرستی آتی ہے۔ اور ان کے زیادہ تندرست رہنے پر ہی انسان کی عمر بڑھنے کا انحصار ہے۔ وپریت کرنی کرنے کے بعد کھڑے ہوئے پر صاف خون پھر جسم میں دوڑنے لگتا ہے۔ اس طرح اس سے سارے جسم میں تندرستی آ جاتی ہے۔

جس وقت دل کے اندر بہت خیالات دوڑنے لگتے ہیں۔ تو نیند نہیں آتی تب پوریت کرنی مدرا کرنے سے دماغ میں ٹھنڈک آجاتی ہے۔ اور آرام سے نیند آنے لگتی ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ اس مدرا کے کرنے سے بہت سا خون دماغ میں پہنچ جاتا ہے۔ اور وہاں جو پر لگندہ مادہ ہوتا ہے۔ اسے اپنے ساتھ لاکر پیچے آجاتا ہے۔ اور دماغ صاف ہو جاتا ہے آرام سے نیند آنے لگتی ہے۔ پس پوریت کرنی مدرا سے اس طرح نیند رستی حاصل ہوتی ہے +

میں یہ آسن اپنے ہمین سے ہی کرتا تھا۔ کھیلنا۔ کودنا اور اپنے سر کے بل کھڑا ہونا۔ یہ شوق مجھے بہت چھوٹی عمر سے ہی تھی۔ لیکن اس وقت میں اس آسن کی حقیقت کو نہیں جانتا تھا۔ یہ میری سمجھ میں اب آئی ہے جو لوگ اس کی شوق کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں چاہیئے۔ کہ وہ پہلے کسی دوست کی مدد سے دیوار کے ساتھ نرم بستر پر ہی اسے کیں۔ اس سے گرنے کا ڈر نہ ہو گا۔ اور اگر گریں بھی تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ پہلے روز حضورؐ اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ دیر تک مشق کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ آسن سب آسنوں میں مقدم ہے۔ ہر طرح کی کسرت کرنے کے بعد اسے ضرور کرنا چاہئے ہمارے کسرت کے دور میں ہر روز کی کسرت کے بعد اسے ضرور کیا جاتا ہے + کسی کسرت کے کرتے وقت اور خصوصاً آسنوں اور مدرا کی مشق کرتے وقت دل میں بہت اونچے اور پاکیزہ خیالات لانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے شیر شاہنشاہ یا پوریت کرنی کرتے وقت مندرجہ ذیل متروں میں جو جذبات موجود ہیں۔ انہیں دل میں جگہ دینی چاہیئے :-

॥जननी जन्म भूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी॥ वंदे मातरम्॥



یعنی۔ ماما اور ماتری بھومی (بھارت ماما) کا درجہ سورگ سے بھی بہت بلند ہے۔ ان میں سورگ سے بھی زیادہ آرام کے سامان موجود ہیں۔ ہم انہیں نمسکار کرتے ہیں +

माता भूमि पुत्री अहं पृथिव्याः ॥

اتھرووید - ۱۲ - ۱ - ۱۲

میری پیاری ماما ہندوستان کی زمین ہے۔ اور میں اس کا بیٹا ہوں۔ اس طرح کے جذبات ہمارے اندر آتے ہیں۔ لیکن ہمارا چلن دیکھا جائے۔ تو ہم اپنی ماتری بھومی پر ہمیشہ اپنے پاؤں ہی رکھتے ہیں۔ کیا ہی ہمارا اسے ماتری بھومی سمجھنا ہے۔ دل کے اندہ ہمیں اپنی ماتری بھومی کے ادب کے جذبات بھرنے چاہئیں۔ تب اس ماتری بھومی کے پاؤں میں (پیچھے پر) اپنا ماتھا رکھنے کو اس کی خدمت میں آنے کا پس نیک صلہ ملے گا۔

ہم اس کے پیچھے ہیں۔ اور وہ ہماری ماں ہے۔ اس لئے بیٹے کو لازم ہے کہ وہ اپنی ماں کے قدموں پر اپنا ماتھا جھکا دے۔ یہی شیرشاسن میں کیا جاتا ہے۔ اور اسے 'وپریت کرنی' بھی کہتے ہیں۔ اس طرح ماما کے قدموں میں سر جھکا دینے سے وہ ہماری برائیوں کو دور کریگی۔ اور ہماری تندرستی بڑھائیگی۔ اُمید ہے۔ کہ ناظمینِ عالم سے جذبات کے ساتھ تدارک کر کے اپنے جسم میں اعتدال تندرستی اور راحت کا احساس کریں گے۔

(شیرشاسن سے انترگل کی بیماری ہوگئی)

مجھے بہت دنوں سے قبض کی شکایت تھی۔ ایک دفعہ میں اوپر کی جھت سے نیچے اتر رہا تھا۔ ابھی پانچ چھ زینے اتر ہی تھا۔ کہ انڈ کو شوں کے اوپر اور ناٹ کے نیچے پڑتا

سخت درد پیدا ہوا کہ دو چار لمحوں میں ہی اسے سہنا میری طاقت سے باہر ہو گیا۔ درد بڑھتے بڑھتے ناف سے ..... اندکوشوں تک ہر جاپھیل گیا مجھ سے چھنا پھرنا مشکل ہو گیا۔ اوپر بل میں درد بڑھنے لگا۔ اتنے میں شیر شاسن کے امتحان کرنے کا خیال آیا۔ لیکن شیر شاسن ہو گیا یا نہیں یہ دل میں شک گذرنا تھا۔ پھر بھی درد کی جگہ پر اپنا ہاتھ ٹیک کر میں اپنے کمرے میں چلا گیا۔ اور دیوار کے سہارے شیر شاسن کرنے کی کوشش کرنے لگا۔ جب ہی میرا سر نیچے اور پاؤں اوپر ہوئے۔ اسی وقت ہی درد ہوا ہو گیا۔ مجھے اتنی غمشی اور آرام ہوا کہ اس کا بیان کرنا میری طاقت سے باہر ہے۔ تب آدھ گھنٹہ تک میں شیر شاسن کرتا رہا۔ جب کرچکا تو دیکھا کہ درد بالکل جاتا رہا۔ لیکن اندکوشوں کے اوپر ایک گولا سا ہو گیا تھا۔ اور وہاں جلن ہوتی تھی۔ شیر شاسن کرنے تک یہ گولا چلتا جاتا تھا۔ لیکن اس کے بعد پھر وہ آجاتا تھا۔ اور جلن شروع ہو جاتی تھی۔

میں دن میں دو تین بار شیر شاسن کرتے لگا۔ اس سے چار دن میں ہی یہ بیماری دور ہو گئی۔ پھر ڈاکٹروں سے اس حالت کا ذکر کیا تو انہوں نے تمام اعضا کا امتحان کر کے کہا کہ یہ انفرنگل کی بیماری تھی۔ اور اپریشن سے ہی دور ہو سکتی تھی۔ یہاں کا پتہ باندھنے سے لیکن شیر شاسن کرنے سے اس سے ایسی نجات ملی۔ کہ اس وقت کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہ رہی۔ اس کے بعد بھی میں حسب معمول ہمیشہ شیر شاسن کرتا رہا۔ اب اس طرح کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ ویدک دھرم کے آسن سے متعلقہ مضمونوں سے مجھے یہ فائدہ ہوا ہے۔ مجھے اُمید ہے کہ اس رسالہ کے اور شائقین بھی فائدہ اٹھائیں گے۔ اس رسالہ میں جو جی یوگ کے متعلق مضمون چھپتے ہیں۔ وہ بہت ہی قیمتی ہوتے ہیں۔ میں نے ان سے کئی نتائج اخذ کئے ہیں۔ جن کا ذکر پھر کسی وقت کر دوں گا۔

آپ کا  
شونارائن پنڈت

# آسنوں سے تندرستی

پنڈت سورب دیو سندھما وشارد۔ دیانند کالج کانپور

ویدک دھرم کے گذشتہ نمبروں میں ان اصحاب کی رائیں دی گئی ہیں۔ جو مختلف حالات میں آسنوں سے تندرستی حاصل کر چکے ہیں۔ میری بھی ایک عجیب طالب علمی کی کہانی ہے۔ اس وقت تھوڑے ہی عرصہ میں مجھے آسنوں سے جو فائدے پہنچے ہیں۔ ان کا اظہار کرنا دسوا دھیائے منڈا کے ایک بڑھوٹے کی حیثیت سے میں اپنے ہندوستانی طالب علموں اور ان پڑھے لکھے بھائیوں کے لئے جو ناکام ہی بیٹھے زندگی کے لمحے کاٹ رہے ہیں۔ نامناسب اور غیر مفید نہیں سمجھتا۔

شروع سے میرے روزمرہ کے کام کو دیکھتے ہوئے مجھے ان طالب علموں کے زمرہ میں رکھنا چاہیئے جن کا یہ عقیدہ ہے کہ

دہیں کیا کام دنیا سے دور رہے۔ وطن اپنا

مرنگی ہم کتابوں میں صغے ہوں گے کفن اپنا

میں نے اپنی جسمانی حالت پر کبھی توجہ نہیں دی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جہاں میں پڑھنے میں اول بہتات تندرستی میں سب سے گیا گذرا سمجھا جاتا تھا۔ کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا تھا۔ بھوک لگنے پر بھی بہت تھوڑا کھانا کھا سکتا تھا۔ ہمیشہ دستوں اور قبض کی شکایت رہتی تھی۔ پاخانہ کبھی صاف نہیں آتا تھا۔ اور پاخانہ کے بعد بھی پیٹ بھاری سا معلوم ہوتا تھا۔

کچھ سستی بھی بڑھنے لگی۔ اس بھڑکی کی ہی وجہ سے ہفتہ میں اکثر دو دن کو فاقہ کینا پڑتا تھا۔ تب کہیں پڑھنے کے قابل ہوتا۔ لیکن ٹھیک منزل کے منتظر ہیں۔ امتحان کے دنوں میں — میری اس جسمانی کاڑھی کا کوئی نہ کوئی پُرزہ بگڑ ہی جاتا۔ اور امتحان میں پاس ہونے کی خوشی جو سب قابل طالب علموں کو ہونی چاہیے میں کبھی نہ پاتا۔

اسی دوران میں بدبھڑکی اور ناتندرستی کا ساقی ایک اور زندگی کو پیٹنے والا مرض جربیاں پیچھے بگٹا ہوا معلوم ہوا جس سے مجھے اپنی ساری دنیاوی زندگی کے مزے ہوا ہوتے نظر آئے گئے۔ کیونکہ میں اس کے نتائج کو پہلے سے ہی مٹس تھا۔ اسے دور کرنے کے لئے میں نے کئی وید شاستریوں، ایک وید اپاریوں کی دوائیوں کا استعمال کیا۔ لیکن ان سے مجھے کوئی مقررہ فائدہ ہوتا ہوا نظر نہ آیا۔ میں ان سے ناامید ہو کر محبت کے سمندر میں ڈوبنے کو ہی تھا۔ کہ مجھے ویدک دور کا ایک پرچہ مل گیا۔ جس نے مجھے کشتی کا کام دیا۔ اس میں برہم چریہ قائم رکھنے کے تیس قواعد پڑھ کر دل کو کچھ تسلی ہوئی۔ اتنے میں ہی ہمارے ایک قابل پروفیشنل کرشن کماجی۔ ایم۔ اے نے میرا شوق دیکھ کر مجھے کچھ آسنوں کی مشق کرا دی۔ جو بدھ دھرم کے دوسرے ہی نمبر میں تصویر شیر شاسن دکھلایا گیا تھا۔ جب ہی میں نے وہ نمبر پڑھا۔ اسی وقت اپنے دوستوں کی مدد سے اسے کرنا شروع کر دیا اور تب سے بلا ناغہ کر رہا ہوں۔

آج کل اسے قیریا آدھ گھنٹے تک کیا کرتا ہوں۔ اور اس کے بعد قیریا تیس آسن اور بھی روزمرہ کرتا ہوں۔ جن کا یہ نتیجہ ہوا ہے۔ کہ تندرستی کے راستے میں جتنی رکاوٹیں داخل ہوتی تھیں۔ قیریب قیریب وہ سبھی نقصان ہو چکی ہیں +



۱۔ میراجسم اب پہلے سے قریباً ڈیڑھ گنا موٹا تازہ معلوم ہوتا ہے۔  
اور آسانی سے کوئی مرض اس میں نہیں گھس سکتا۔

۲۔ میں کبھی تیل کی مالش نہیں کرتا۔ پھر بھی میراجسم نرم۔ لچکیلا اور چکنا  
معلوم ہوتا ہے۔

۳۔ جہاں کبھی پہلے حاجت کسل کرتے وقت آدھ گھنٹہ لگ جاتا تھا۔  
اب دو منٹ بھی مشکل سے صرف ہوتے ہیں۔ اور دیر تک بیٹھ کر پیٹ کو مروڑنا  
اور سانس چڑھانا نہیں پڑتا۔

۴۔ جہاں پہلے ہفتہ میں دو بار فاقہ کرنا پڑتا تھا۔ اب ایک وقت کے لئے بھی  
کھانا چھوڑنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

۵۔ اب مجھے کڑا لکے کی بھوک لگتی ہے۔ اور کھانا بھی نسبتاً زیادہ کھاتوں۔  
۶۔ باقی سب ویرج کے لٹاؤں جنہیں دور کرنے کے لئے مجھے دریافت کرنے  
پر ویدک دھرم کے ایڈیٹر نے شیرشاسن وغیرہ کرنے کی رائے دی تھی۔ دور ہو گئے  
ہیں۔ صرف اقسام کی معمولی سی خاصی رہ گئی ہے جس کے لئے مجھے پورا یقین ہے  
کہ کھوڑے دنوں میں ہی بالکل دور ہو جائے گی۔

۷۔ عین مسرت کا مقام ہے۔ کہ ان دنوں مجھے سردرد وغیرہ کوئی مرض لاحق  
نہیں ہوا۔ اگر کبھی کوئی شک کا بھی ہوا۔ تو جھٹ شیرشاسن کر ڈالا۔ یہ نمونہ کا سبق  
ہمارے مگر مہر پروفیسر کرشن کمار جی ایم۔ اے۔ نے مجھے دیا تھا۔ وہ کہتے ہیں۔ کہ آسن  
کرتے ہوئے مجھے قریباً چار سال ہوئے ہیں۔ اتنے عرصہ میں مجھے کوئی مرض لاحق  
نہیں ہوا۔ جب ماہ اکتوبر نومبر میں سینکڑوں بھائی ملیا وغیرہ کے امراض میں  
جبتلا ہوتے ہیں۔ مجھ پر تو وہ بھی اثر نہیں کر سکا۔

۸۔ جب میں بہت پڑھتے پڑھتے سستے لگتا ہوں۔ تو شیرشاسن

شروع کر دیتا ہوں جس سے دماغ میں نیا خون آ جانے سے تازگی آ جاتی ہے  
 اس طریق سے میرے کئی ساتھی طالب علم فائدہ اٹھا چکے ہیں \*  
 ۹۔ پرانا پیام کے ساتھ تروٹک کرنے سے آنکھوں میں قوت بینائی بھی  
 بڑھ گئی ہے \*  
 ۱۰۔ گوروکل میں رہ کر میں نے کئی برہمچاریوں کو بھی 'شیر فاسن' جانا

شراسن، وغیرہ سکھلائے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ ان کی تلی کو بہت  
 فائدہ پہنچا ہے۔ باقی بھر کبھی طالب علموں سے میری یہی سفارش ہے کہ  
 وہ بیٹھے بیٹھے پریٹ کو نہ بڑھا کر

”اس آسن کو ایشور کی دی ہوئی نعمت سمجھیں  
 اس سے انہیں آرام۔ راحت اور تندرستی ملیگی



# پرستش کنی اور شیر شاسن

از علم نہایت مٹا کر دت وید۔ لاہور

۱۔ کپالی آسن شیر شاسن یا برکھاسن

کسی کسی نے ایک ٹانگ پر رہنے کو برکھاسن کہا ہے۔ اس آسن میں کسی گدے یا تہ دیئے ہوئے کپڑے پر دو نو ہاتھ رکھ کر ان پر سر ٹکا دینا چاہئے اور پاؤں کو سیدھا آسمان کی طرف اٹھانا چاہئے۔ آنا ہو جائے پر اس کی کٹی۔ شکلیں بنائی جاسکتی ہیں۔ جیسے — ایک ٹانگ نیچے کر لی تو اس کا نام ایک پاؤں برکھاسن ہو گیا۔ دو ٹانگیں نیچے کریں تو آردھ برکھاسن۔ دو نو پاؤں آسنے سے ملے ملائیں۔ تو اوڑو دھو سلیکت پاؤں آسن۔ ٹانگوں سے پدماسن بنائیں تو اوڑو دھو پدماسن اعلیٰ ہوتا۔

۲۔ اس آسن میں زیادہ مشق ہو جانے سے یہاں تک طاقت آجاتی ہے کہ ہاتھ چھوڑ کر سر کے بل کھڑا ہو جاسکتا ہے تب اس کا نام مکت ہست برکھاسن ہے۔ یہ بہت مشکل ہے۔ گردن پر سارا بوجھ اپڑتا ہے۔ کئی کہتے ہیں کہ مکت ہست آسن صرف اتنا ہی ہے کہ ہاتھ سر کے نیچے نہ رہیں۔ وہ الگ چھوڑ دیئے جائیں۔ یہ آسان ہے۔ اس طرح آسن لگا کر بھی ٹانگوں کی وہ سب شکلیں بدلی جاسکتی ہیں۔

۳۔ اس کی تیسری ایک اور قسم ہے ساس میں ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا ہوتا ہے۔

گردن پر زور نہیں پڑتا۔ بازوؤں پر پڑتا ہے۔ اس کا نام ہست برکھاسن ہے۔ اس کے ساتھ ہی مندرجہ بالا سب شکلیں بدلی جاسکتی ہیں۔ اس کی شق بھی ہمیں دیر کے بعد کرنی آتی ہے۔ دیر تک دیوار کا سہارا لینا پڑتا ہے۔  
 ۴۔ دیریت کرنی۔ مدر اکو آسنوں کے زمرہ میں نہیں رکھا جاسکتا۔ ہر ایک مدر، میں کبھک ضرور کرنا ہوتا ہے۔ اس کا خاص مقصد اندرونی طاقتوں کو ابھارنا ہے۔ اگر کبھک ساتھ نہ کیا جائے۔ تو اس کا نام آسن ہوتا ہے۔ اگر کبھک ساتھ ہو تو وہی "دیریت کرنی مدر" اسمیں پہلے ہاتھ کا سہارا دینا پڑتا ہے۔ لیکن حقیقت میں ہاتھ کا سہارا نہیں دینا چاہیے۔ کسی کسی کی رائے ہے۔ کہ جب ٹانگیں سر کے اوپر سے زمین پر آئیں۔ تب سروانگ آسن ہوتا ہے۔ دیریت کرنی مدر ایسی ہے۔ اس کے متعلق ثبوت گنتوں سے نہیں دیئے جاسکتے۔ جو مدر کا مقصد ہے۔ وہ اس سے ٹھیک حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے ہی دیریت کرنی مدر ہے۔ میرا خیال ہے۔ کہ اگر اس طرح آسن کیا جائے۔ تو برکھاسن کی مانند قیربائنام فائدے پہنچے ہیں۔ توت ہاضمہ اس سے تیز ہوتی ہے۔ پیٹ کی آگ بہت ہی بڑھ جاتی ہے اور وہ گندلی کو جلد ہی اٹھاتی ہے۔ بہتر یہ ہے۔ کہ برکھاسن اور سروانگ آسن دونوں کئے جائیں۔ تب بہت فائدہ ہوگا۔

ان آسنوں میں کون کونسی خوبیاں ہیں۔ اس کے متعلق مجھے کچھ نہیں کہنا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ "ویدک دھرم" میں جو کچھ لکھا گیا ہے۔ وہ سب درست ہے۔



# شیر شناس کا ایک عجیب مشاہدہ

شری کلپت راو گورے سربہ۔ جیکب آباد مسندہ

میں گذشتہ تین سال سے سکھر پانچ ڈویژن میں سروے کر رہا ہوں۔ اس سال کچھ کے رتن کے نزدیک ہنی سروے ہو رہی ہے۔ سروے کا یہ ان محقر پار کر کے اجڑے بیابانوں میں ہے۔ جہاں دس دس کوس تک کوئی ڈاکٹر اور حکیم نہیں ملتا۔ پانی کا ملنا بہت ہی دشوار ہے۔ ایسی جگہ پر کام کرنے کے لئے حاجی صاحب ڈلوں داروغے کوہراکٹر ۱۹۲۳ء کو اچانک ہی پٹ کا ورد ہوا۔ اور وہ تیسرے دن ۷ میل سٹھ ڈاؤواد کے پڑاؤ پر تڑپ تڑپ کر سر گیا۔

اکتوبر کے آخر میں میری سروے پارٹی نمبر ۲ بھی اسی پڑاؤ پر آکر آری میرے خلاصیوں نے مذکورہ صدر داروغہ کی دردناک موت کا حال سنا ہی تھا۔ کہ پڑاؤ پر پہنچ کر وہ جی توڑ بیٹھے۔ موت کی تصویر انہیں سامنے نظر آنے لگی۔ اچانک ۳۱ اکتوبر ۱۹۳۱ء کی شام کے ۳ بجے کے وقت خلاصی میرے کیمپ میں چلاتے آئے۔ کہ آدمی مرتا ہے لہر کوئی دوا کر سکتے ہو۔ تو کرو۔ جا کر دیکھا۔ کہ کھڑ بلوچ زمین پر گڑا کر لیٹا ہوا ہے۔ اور چلا رہا ہے۔ اس کے جینے کی امید سبھی خلاصی توڑ چکے تھے۔ میں خود بھی ٹہرت گھبرا گیا۔ کوئی وید ڈاکٹر تو تھا نہیں۔ کہ بیماری کا پتا لگانا۔ اور دوائی دینا۔ میں کچھ دوائیاں منگا کر پاس رکھا کرتا ہوں۔ لیکن اس وقت میرے پاس پیٹ درد کی کوئی دوا نہ تھی۔ آپ کے ماہوار رسالہ ویدک دھرم..... میں آسنوں کے متعلق ایک مضمون پڑھا تھا۔ اچانک

خیال آیا کہ اسے شیر شاسن تو کیا کر دیجھوں۔ کھتر بلوچ کا چلانا اور لوٹنا برابر جاری تھا پھر پھلا اس میں شیر شاسن کرنے کی طاقت اور حوصلہ کہاں؟ میں نے دو خلاصیوں کو کہا کہ اسے دونو ٹانگوں سے پکڑ کر سر کے بل کھڑا کر دو۔

بس۔ اٹاٹا گھنے کی دیر تھی کہ بیمار دنگا ہونے لگا۔ اس کا چلانا آہستہ آہستہ بند ہوتا گیا۔ حتیٰ کہ وہ صرف ایک منٹ میں ہی چپ ہو گیا۔ اس کا منہ نیچے کی طرف تھا۔ خلاصیوں کی بھڑ پھولدار می میں ہو رہی تھی۔ اس لئے چلانا بند ہوتے ہی میرے اور اسی طرح کئی لوگوں کے دل میں خیال گزرا کہ کھتر بلوچ نے اپنی جان دے دی۔ اناجھٹ نیچے جھک کر پوچھا۔ ”کہ اب کیا حال ہے؟“ آہستہ سے جواب ملا کہ دردم ہو رہا ہے۔ یہ سن کر سب کے دل میں جان اگئی۔

ایک۔ دو یا تین منٹ تک شیر شاسن کرنے کے بعد کھتر نے کہا کہ اب مجھے لٹا دو۔ درد بالکل بند ہو گیا ہے۔ اسے بٹایا گیا۔ دوسری کوئی دوا نہیں کی گئی۔ آج تین ماہ گزر گئے ہیں۔ اب تک وہ بھلا چکا ہے۔

درد مٹانے کا تھا۔ یا پیٹ کا یا ان دونوں سے الگ۔ کسی اور جگہ کا۔ یہ میں نہیں کہہ سکتا۔ لیکن تین منٹ کے جچ میں ہی موت کے منہ سے نچکر پوری تنہا پانا ایک معجزہ ہی تو تھا۔ انا خلاصی کہنے لگے۔ کہ اگر بالو گنپت راؤ حاضر ہوتے۔ تو داروغہ بھی کبھی نہ مڑتا۔ لیکن میرے دل سے اس وقت سوا دھیائے منڈل اور ماہوار رسالہ ویدک دھرم کے لئے ”زندہ باد۔ ہیں نعمت آور وہ نشت“ یہ الفاظ نکل رہے تھے۔ جن کے کرم سے مجھے ایک مسلمان بھائی کی جان بچالے کا نادرہ موقعہ ملا۔ انا یہ خوشخبری مجھے اس وقت ہی آپ کو دینی چاہئے تھی۔ لیکن اپنی سستی کے لئے معافی مانگتا ہوں۔

آپ کا

گنپت راؤ گوریے نزد سول ہسپتال۔ جیک آباد منہ

# شیرشاسن سگڑوں کن ہیار یوں کا دُور ہونا۔

از قلم بشری مہاشہ گو۔ پُورن داس جی۔

میرا کان آنا بہتا تھا۔ کہ کسی بھی مشہور دوا سے فائدہ نہ ہوا۔ اور جسم بھی کمزور ہونا گیا۔ لیکن شیرشاسن کرنے سے میرا مرض چھ ماہ میں ہی جڑ سے اکھڑ گیا۔ آرام تو پہلے ہفتہ سے ہی آنا شروع ہو گیا تھا۔

شیرشاسن سے مینائی کو بھی فائدہ پہنچا۔ پہلے میں عینک کے بغیر نہیں پڑھ سکتا تھا۔ لیکن شیرشاسن کرنے سے اب مجھے کبھی بھی عینک کی ضرورت نہیں پڑتی۔ میں ۱۵ ماہ سے شیرشاسن کر رہا ہوں۔ اور ہر روز ۱۵ منٹ تک کر سکتا ہوں۔ میرا سارا جسم چمکنا نظر آتا ہے۔ ویرید سے متعلقہ تمام امراض رفع ہو گئے ہیں اس لیے میں شیرشاسن کو ”یوگ امرت“ نام دیتا ہوں ۴

## شیرشاسن سے فائدے

از قلم شہدت رام چند۔ دیپاترن۔ پری۔ چل۔ اور مکمل ہوشنگ آباد

ناظرین۔۔۔۔۔! میں آج آپ کی خدمت میں اپنے آرزو مودہ شیرشاسن کے فائدے رکھنوکھا۔ میں اسے ایک سال سے کر رہا ہوں۔ اسے ابھی تک کئی نواس و جوہات سے اسے زیادہ نہ بڑھا کر ۱۵ منٹ تک کرنے کی مشق بائیں کی ہے۔ لیکن صرف اتنے ہی۔ سے میرے جسم میں عریب و غریب تبدیل آگئی ہے۔ میں نہپ ان مقامات پر گیا ہوں۔ جہاں مجھے سال ڈیڑھ سال ہو گیا تھا۔

تو وہاں کے لوگوں نے حیرت کے عالم میں آکر مجھ سے پوچھا ہے۔ کہ کیا سچ بچ  
آپ وہی ہیں۔ جو پہلے تھے مجھے خود بھی اپنی جسمانی ترقی کا احساس ہوتا ہے جہاں  
میں پہلے آدھ گھنٹہ ویالکھیاں دیتے میں ہی ٹھک جاتا تھا۔ اور معمولی سی محنت  
کرنے سے میرا جسم سستا جاتا تھا۔ لیکن اب یہ حالت ہے۔ کہ متواتر دو گھنٹے  
تک باسانی ویالکھیاں دے سکتا ہوں۔ ہر ایک کام کرنے میں شوق۔ پھرتی اور پریم  
کا احساس ہوتا ہے۔ مجھے پیٹ قبض۔ آنکھ اور کان کے امراض گھیرے۔ ہتے تھے۔ وہ  
سب اب دور ہو گئے ہیں۔ میرے ایک دوست جنہوں نے میرے ساتھ ہی ٹیفرکسن  
کرنا شروع کیا تھا۔ ان کا نام پٹیٹ پورنا نند جی ہے۔ ان کی اس وقت ۲۲ سال کی  
عمر ہے۔ ان کے بال سفید ہو چکے تھے۔ لیکن اب آہستہ آہستہ آگے کے بال کالے  
ہونے لگے ہیں۔ میں نے ہر دا۔ کھنڈ وا۔ بھاول۔ اندور۔ کھر گول۔ بڑوانی۔  
ناگ پور۔ وردھا وغیرہ کئی مقامات پر آسنوں کے طریق پر سینکڑوں ویالکھیاں  
دیئے ہیں۔ اور سامنے کر کے دکھائے ہیں۔ میرے کہنے سے جن لوگوں نے بھی  
آسن کرنا شروع کیا تھا۔ ان سب نے مجھے اپنے خیالات ایک دو ماہ بعد ہی  
بڑے شوق اور اُمید بھرے الفاظ میں سنائے ہیں۔ کھنڈ وا کے ایک ماسٹر صاحب  
نے مجھے بتایا۔ کہ دو ماہ کے شیرشاسن کرنے سے ہی انہیں یہ فائدہ ہوا۔ کہ پہلے وہ  
رات کو باریک الفاظ نہیں پڑھ سکتے تھے لیکن اب خوب آرام کے ساتھ پڑھ  
سکتے ہیں۔ اب انہیں عینک چھوڑنے سے کوئی بھی تکلیف نہیں ہوتی۔ میرے  
ساتھ ایک بھجیک ہیں۔ جنہیں پہلے رات کو احتلام ہوا کرتا تھا۔ لیکن اب  
ایک ٹیڑھ ماہ کی مشق سے ہی یہ مرض بالکل دور ہو گیا ہے۔ انہیں عجیب  
کامیابی نصیب ہوئی ہے۔ میں نے اپنے گوروکل کے سبھی برہمچاریوں کو قریباً  
ایک سال سے ہی آسنوں کی مشق کرنی شروع کی ہے۔ ان کے جسم دیکھنے



سے مجھے کئی مشاہدے ہوئے ہیں۔ عموماً کسی بڑھ چاری کو بھی جس نے حسب معمول آسن کئے ہیں۔ اس سال زکام تک کا مرض نہیں ہوا۔ ان کے چہرے پر پوری رونق تمام اعضا۔ ہاتھ پیر۔ کندھے وغیرہ سڈول اور خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔ براہم چاریوں کو اپنی حافظہ کی طاقت بڑھانے میں بھی خاص کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ ہم نے ذرا بھی سبالغہ سے کام نہیں لیا۔

اس آسن کے کئی فائدے ہم نے اپنے اوپر اور اپنے بھائیوں پر آزمائے ہیں تبھی انہیں لکھا ہے۔ اگر آپ اختلام۔ جریان۔ کان۔ آنکھ۔ اور سر کے امراض اور بدہضمی۔ وغیرہ کو دور کر کے اپنے جسم کو سڈول بنانا چاہتے ہیں بڑھاپے کو دور کر کے اپنے سفید بال کالے کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی زندگی پوری کامیابی اور خوشی کے ساتھ گزارنے کا شوق ہے۔ تو کم سے کم شیرشاسن کرنا ضرور شروع کر دیجئے۔ اگر تمام آسن تھوڑے تھوڑے ساتھ کیا کریں۔ تو پھر دیکھیں کہ آپ کو کتنے فائدے ہوتے ہیں۔ اور زندگی کی کتنی لذت نصیب ہوتی ہے۔

## شیرشاسن اور تلی کا درد

از قلم پیڈٹ ونشی دھر۔ ودیا لنگار

۵۶ علی پور روڈ - کلکتہ

مانیور پیڈٹ جی۔

باادب نمستے۔

آج ہمارے گھر میں ایک عجیب واقعہ ظہور میں آیا ہے۔ جس نے لوگوں کو لوگ کے آسنوں میں جبراً اعتقاد پیدا کرا دیا ہے۔ میں اس واقعہ کا ذکر ویاک دھم

کے شائقین کے سامنے رکھنا چاہتا ہوں۔ امید ہے آپ اپنے قیمتی رسالہ میں اسے جگہ دے کر مشکور کریں گے۔ اس چھٹی کے بکھنے کا صرف یہی مقصد ہے کہ ایسے ظہور میں آئے ہوئے واقعات کو جان کر پبلک لوگ کے آسنوں میں زیادہ سے زیادہ اعتقاد پیدا کرے۔ آپ نے ہی سب سے پہلے ان آسنوں کے طریق کو عام پبلک کے سامنے پیش کیا ہے۔ اس لئے ایسے موقع پر میں آپ کو دل سے مبارک باد دیئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ یہ واقعہ حسب ذیل ہے:-

باتوئلسی واس جی دت کے گھر میں ان کا ایک نوکر جس کا نام مدن ہے۔ اور اڑیسہ کا رہنے والا ہے۔ گائیوں کی خدمت کرتا ہے۔ آج ۸ مارچ ۱۹۱۷ء سینچوار کو صبح سویرے جب وہ دودھ دوہ کر یاٹی دینے اندر جا رہا تھا کہ اچانک اس کے پیٹ کے اندر زور کا تلی کا دھڑکاٹھا۔ اس نے بالٹی ایکدم نیچے رکھ دی۔ اور بہت زور سے کہنے لگا پھر آہستہ آہستہ چل کر ایک کونے میں وہ ساڑھے چھ فٹ کا لمبا جڑان سمٹ کر پڑ گیا۔ اور اس بھرنی شروع کر دیں :-

اس کی آہیں سنکر میرے دو دو بار تھکی ورمیش اور بھومیش میرے پاس بھاگ کر آئے اور کہنے لگے کہ منڈت جی امدان کے پیٹ میں بڑے زور کا درد ہو رہا ہے۔ دو جینیں مار رہا ہے۔ اس پاس کے گھروں کے آدمی بھی جمع ہو گئے۔ کوئی کچھ کہنے لگا۔ اور کوئی کچھ۔ سب اس کے کہنے کی آواز سنکر گھبرائے جاتے تھے۔ تب میں نے کہا کہ اسے شیر شاخن کرانا چاہیئے۔ پہلے تو لوگوں کو بہت ہنس آئی۔ کہ اس اٹا کھرے ہونے سے کیا فائدہ ہوگا؟ یہاں تک کہ وہ نوکر مدن بھی اس کے لئے تیار نہیں ہٹوا۔

اخیر میں میرے بہت کہنے پر مدن نے مان لیا۔ اور میں اور دو آدمیوں نے بل کر اسے شیر شاخن کرایا۔ تین منٹ تک لگاتار ہم نے اسے کھرا

رہ گیا۔ لیکن ویرو دور نہیں رہتا پھر اُسے نیچے اتارا۔ لوگوں نے اس آسن کو  
 بُرت بداعتقاد ہی اور بے پرواہی سے دیکھا۔ پھر وہیں نے گدارکھ کر ایک بار  
 پھر شیر لٹا سن کرنے کے لئے زور دیا۔ اس بار ٹھیک باطلین ہاتھوں کے اوپر اس کے  
 سر کو رکھ کر سیدھا کھڑا کیا۔ اس کے پیٹ کو میں بڑے غور سے دیکھتا رہا۔ وہ  
 بُرت سخت تھا۔ میں نے اس سے پوچھا۔ کہ کیوں درد کا کیا حال ہے؟ اس نے  
 جواب میں کہا۔ کہ بڑھ رہا ہے +

میں نے کہا ”تو پھر ابھی دور ہو جائے گا“ اس نے منہ بند کرناک سے  
 سانس لینا شروع کیا۔ میں نے اس کے پیٹ کو ہاتھ لگایا ہوا تھا۔ تین منٹ کے  
 بعد دیکھا۔ تو اس کے پیٹ میں سختی نہیں تھی۔ وہ بالکل نرم ہو گیا تھا۔ میں نے  
 پوچھا۔ دن اور رات سے یہ جواب دلا کہ اب اچھا ہو گیا۔ آہستہ آہستہ ہم نے اُسے  
 نیچے اتارا۔ وہ کمرہ سے کھڑا ہو گیا۔ اور پھر پہلے کی طرح ہنسنے لگا۔ اس کے بدن  
 میں کسی طرح کی کمزوری نہیں ہوئی۔ -

چھ منٹ کے بعد صبح میں ہی اس کی صحت بالکل اچھی ہوئی۔ وہ پہلے کی طرح  
 کام کاج کرنے لگا گیا۔ سب لوگوں کو دیکھ کر بُرت حیرت ہوئی۔ اور کہنے  
 لگے کہ یہ سب یوگ کے آسنوں کی کمزوریات ہیں !!

اس وقت مجھے اپنے ویدیا رشیوں اور لوگوں کے مُنی سے یہ سن کر  
 بُرت غصی ہوئی۔ کہ آج سے ہمارا یوگ کے آسنوں میں پورا اعتقاد ہو گیا  
 +



# برہم چاری جی کی دو چٹھیاں

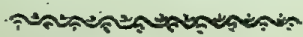
۱۔ آسنوں کے متعلق اُن کی رائیں !

از قلم شری برہم چاری رام چند۔ جی

گذشتہ دو ماہ کی رخصتوں میں مجھے باہر جانے کا موقعہ ملا۔ اور جہاں جہاں مجھے اتفاق ہوا۔ میں نے عوام الناس میں آسن کر کے دکھائے سب نے انہیں بہت پسند کیا۔ اور اس طرف اپنی خاص توجہ دی۔ میں ہر ایک آسن دکھانے کے ساتھ ساتھ ہی اس کے فائدے بھی بتاتا رہا ہوں۔ آسن کرنے کے بعد بہت سے لوگ میرے پاس آتے۔ اور کہہ مرت کے متعلق پوچھتے تھے۔ جن کی چربی بہت بڑھی ہوئی تھی۔ میں انکو اس سے متعلق آسن کرنے کی ہدایت کرتا تھا۔ ورنہ آسن بہت پاؤ آسن۔ پیچم آنان آسن میوہ آسن وغیرہ جو بہت آسانی سے ایک بار دیکھ کر ہی کئے جاسکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ نکسیر۔ زکام دور کرنے کے لئے اپنے آذموہہ طرلق۔ ناک صاف رکھنا۔ ناک میں پانی چڑھانا۔ منہ سے پانی لیکر ناک کے راستے نکالنا۔ پھر تھنوں کو خشک کرنا۔ وغیرہ بھی بتا رہا ہوں۔ اس بات کا میں نے کئی بار احساس کیا ہے۔ کہ مجھے جب بھی بخار کی حرارت ہوتی ہے میں نے آسن کرنا شروع کر دیا۔ جو بخار ابھی آنا معلوم ہوتا تھا۔ آسن کرنے کے بعد بخار بھی نہیں چلتا تھا۔ کہ وہ کہاں گیا۔ ابھی تھوڑے دنوں کی بات ہے۔ کہ میں سفر سے کیسبل پور واپس پہنچا۔ وہاں کی سراج میں مجھے آسن دکھانے کا موقعہ ملا۔ انوار کا



روز تھا۔ پنچر وار کی شام کو مجھے ایسا کھانا ملا تھا جس میں نمک اور میٹھا دونوں  
 ملے ہوئے تھے۔ ایسا کھانا میں نے کبھی نہیں کھایا تھا۔ کہ ایک ہی چیز میں میٹھا  
 بھی ہو۔ اور نمک بھی۔ سویرے اٹھتے ہی طبیعت ناساز معلوم ہوتی تھی۔ آسمان  
 پر بادل چھائے تھے۔ ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔ مجھے سردی لگنے لگی۔ اپنی روز کی حاجات  
 سے فارغ ہوا۔ جسم ناتندرست معلوم ہوتا تھا۔ میں سماج میں تھا مجھے سردی لگ  
 رہی تھی۔ میں کبل اوڑھ کر بیٹھ گیا۔ یکم ہون کے بعد منتری جی نے مجھے اجازت  
 دی۔ کہ اپنے آسن دکھلائیے۔ میں نے اپنے سارے کپڑے اتار دیئے۔ صرف  
 کچھاپنے رکھا۔ پہلے پنج پران جیہ۔ پھر آسن اور کچھ ڈنڈیل کر دکھائے۔ خیال  
 کے دوسری طرف کو لے جانے سے مجھے سردی کا احساس نہیں ہوا۔ جب  
 سب کام ختم کر چکا۔ تو میں نے اپنے آپ کو بالکل تندرست پایا۔ کہاں پہلے کبل  
 کی سردی لگتی تھی۔ سستی اور انگڑائیاں آہی تھیں۔ کہاں اب وہ سب کی  
 سب دور بھاگ گئیں کسی کا کچھ پتہ نہ چلا میرے ساتھ ہی ایک اور صاحب  
 نے بھی میٹھے نمکین چاول کھائے تھے۔ اس کی بُت بُری حالت تھی۔ اس نے  
 جا کر ڈاکٹر کی مدد لی۔ دوائی لینے کے بعد بھی اس نے اپنے آپ کو تندرست نہیں  
 پایا۔ پھر میں بالکل تندرست تھا۔ پہلے میں سمجھا ہوا تھا۔ کہ یہ ناکہ اچانک ہی ہوتا  
 ہے۔ لیکن اب مجھے یکا اعتقاد ہو گیا ہے۔ کہ آسنوں کی بدولت ہی ایسی  
 حالت پیدا ہوتی ہے۔ جو بخار کو آسنے سے روکتی ہے۔ لیکن وہ کوئی خاص  
 آسن ہے۔ جس میں سب سے زیادہ بخار دور کرنے کی طاقت ہے۔ یہ ابھی  
 تک میں نہیں جان سکا ۔



جہاں  
 بے  
 دکھانے  
 ریت  
 بی ریت  
 اس  
 بار ویک  
 لئے اپنے  
 لیکر  
 بات  
 ہے  
 بعد  
 سے  
 وار کا

## ۴۔ اپان جیہ

ناظرین کے مائدے کے لئے خاصیت میں ایک مضمون رکھنا ہوں۔ یہ مضمون اگرچہ کھوج کے ساتھ نہیں لکھا گیا۔ پھر بھی وہ امتحان شدہ ضرور ہے۔ اور کسی صاحب نے اس کے متعلق کوئی خاص امتحان کیا ہو تو اسے چاہئے کہ وہ میرے امتحان کی کمی کو پورا کرے۔ اور شائقین کو مائدہ پہنچا کر ثواب لوٹے \*  
میرے مضمون کا موضوع جو میں آپ کے سامنے رکھنے لگا ہوں۔ اپان جیہ یا اپانیا م ہے۔ وید کے کئی متروک میں پران اور اپان کے الفاظ آئے ہیں۔ وہاں پران لفظ سے مطلب زندہ گی کے لئے مفید شے اور ان صفات سے ہے جن کا حاصل کرنا ضروری ہے۔ اور اپان لفظ سے مراد ترک کرنے کے قابل اشیاء اور جسم حسیات۔ دل اور عقل کو ضعف پہنچانے والے جذبات سے ہے۔ پران اس کے ساتھ اچھی عادات۔ اچھے خیالات اور اچھی صفات لانے کے جذبات اٹھتے ہیں اور اپان کے ساتھ گندی عادات۔ گندے خیالات۔ اور گندی صفات کو دور کرنے کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ ہر ایک جاندار جب تک جیتا ہے۔ اپنے اندر پران کی کشش کی طاقت رکھتا ہے۔ پران کے ساتھ ہی اچھے بڑے خیالات۔ عادات اور اچھی بری صفات بھی لیتا رہتا ہے۔ یعنی چھوڑنے کی نسبت اس میں اس کی نقل لینے کی طاقت زبردست ہوتی ہے۔ کیونکہ ہم دیکھتے ہیں کہ دوسرے کے مال و منال کو دیکھ کر اسے حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ اور دوسرے کے مال کی چوری کرنا۔ دوسرے کے حقوق کو چھیننا۔ ایسے امور سے ظاہر ہوتا ہے کہ دنیا میں دیکھا دیکھی غضب کرنے کی طاقت بہت بڑی ہوتی ہے۔ اس لئے کہا ہے \*  
اور اس

## ”प्रकृति हिं दुहत्याज्या“

کے جس کی جیسے عادت بن گئی ہے۔ وہ اس سے چھوٹی مشکل ہے۔

### ”स्वभावो दुरतिक्रमः“

عادت کا بدلنا ناممکن نہیں۔ یہ ممکن مشکل ضرور ہے +

کوئی آدمی کسی کی نقل کرتا ہے۔ یا کسی کو بُری عادت پڑ جاتی ہے۔ تو اسے چھوڑنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی بری عادت سے لاچار ہو جاتا ہے۔ نصیحتیں اُٹاتا ہے۔ پر وہ چھوڑتی نہیں۔ چھوڑنا ترک کرنا سچ محض بہت ہی مشکل ہے۔ پیسوی ہی سچا تارک ہو سکتا ہے۔ تیار گنا۔ چھوڑنا۔ بڑی پسینا۔ ریاضت کا کام ہے۔ خواہ وہ مال۔ اور شوکت کا ترک کرنا ہو۔ یا کسی برائی کا ترک کرنا۔ دونوں ہی مشکل ہیں۔ مال وغیرہ تو بھلا سبھی چاہتے ہیں۔ اس کے بغیر زندگی کا چلنا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن جس شے کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ جس سے کسی کو کچھ مانہ نہیں ہوتا۔ ایسی بُری عادت کو بھی چھوڑنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ چھوڑنے کی خواہش ہونے پر ہی وہ نہیں چھوڑنے میں آتی۔ ترک کا خیال پسینا۔ ریاضت کے بغیر نہیں آسکتا۔ ایک طرف جہاں لینے۔ نقل کرنے کی طاقت اتنی زبردست ہے۔ دوسری طرف ترک کا خیال بالکل رخصت ہے۔ اس پر زیادہ غور نہ کرنا ہوا۔ اپنے مضمون پر آتا ہوں۔ انسان کے جسم میں پانچ ہماران ہیں اور پانچ اپ پلن ریلان، ایک ہوتا ہوا بھی جگہ اور کام کے لحاظ سے پانچ طرح کا ہے۔ پانچوں ریلوں میں سے اپان پر ہی غور کرنا ہے۔ جس طرح پرانوں کی چال ٹھیک رہنے پر ہی آدمی تندرست اور خوش رہتا ہے۔ اور ان کی چال بگڑ جانے پر غمناک ہو جاتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح اپان کی چال درست رہنے پر ہی وہ دکھ اور تکلیف پاتا ہے۔ جو ہی بُری عادت چھوڑنا چاہتا ہے۔ وہ اس سے چھوٹ نہیں سکتی۔ یہاں بھی یہی حال ہے۔ کہ آدمی دن بھر غذا تو اپنے

اندر لیتا رہتا ہے۔ لینے کی طاقت بہت زوردار ہے۔ لیکن اندر سے کہ اس سے  
 اس کو تیاگ نہیں کیا جاسکتا۔ وہ تیاگ بالکل نفی کی حالت میں ہے۔ پھر ان کے  
 رہنے کا مقام خلق سے لے کر دل کے مقام تک ہے۔ اور اپان کا نات سے لے کر  
 نیچے پاخانہ کے راستے تک۔ ہم جنہی غذا کھاتے ہیں۔ وہ سب کا سب رس نہیں  
 جاتا۔ انٹریاں وغیرہ اس سے جتنا رس لے سکتی ہیں۔ بس اتنا ہی۔ باقی سب کا سب  
 فضل بن جاتا ہے۔ کئی بار متعدد امراض میں جب انٹریاں رس نکالنے کے نامانوس  
 ہو جاتی ہیں۔ تو بہت سا اصلی حصہ بھی رہ جاتا ہے۔ اس بچے ہوئے نامفید حصے  
 کو اپان ہی جسم سے باہر کرتا ہے۔ اور بھی جتنے فضلے ہیں۔ مثلاً پیشاب اور پسینہ  
 وغیرہ۔ وہ بھی اپان کے ذریعے ہی باہر خارج ہونے میں یکم اپان ہمارے  
 بس میں نہیں ہوتا۔ اس لئے جب وہ درست چال میں نہیں ہوتا۔ تو ان فضلہ  
 کو باہر کرنے کے ناقابل ہو جاتا ہے۔ اس لئے اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ کبھی  
 اپان نیچے کے راستے سے نہ جا کر اوپر کی طرف چڑھ جاتا ہے جس سے سخت  
 درد، کھڑکھڑاہٹ ہوتا ہے۔ اور زیندہ سستی۔ غشی۔ بے ہوشی تک کی نسبت آ جاتی ہے۔  
 اور خصوصیت یہ ہے۔ کہ کبھی کبھی اپان کے درست نہ ہونے سے پریشانی  
 میں گر کر گڑا ہٹ سی ہوئے لگتی ہے۔ اچھا رہہ ہو جاتا ہے۔ سخت درد محسوس ہوتا  
 لگتا ہے۔ یہ سب بگڑے ہوئے اپان کے کر تو ہیں۔ آدمی روز سویرے اٹھ کر  
 کہ حاجت رفع کرنے کے لئے جاتا ہے۔ لیکن اجابت نہیں ہوتی۔ زور کا کام نہ ہوتا  
 پر بھی وہ زور لگاتا ہے۔ لیکن بارہ جاتا ہے۔ اور اخیر مانی کا لوٹا ویسے ہی الٹا کر مل  
 دیتا ہے۔ اس سے وہ اس خوشی کو محسوس نہیں کر سکتا۔ جو کھل کر اجابت ہونے  
 سے حاصل ہوتی ہے۔ وہ اپنے جسم میں بھاری پن۔ سستی ہر ایک کام سے نفرت  
 اور بھوک پیاس میں بد مزگی محسوس کرتا ہے۔ میں پہلے لکھ چکا ہوں۔ کہ ہم



میں ترک کرنے کی سپرٹ بہت کم ہے۔ اجابت کی خواہش رکھتے ہوئے بھی اور ساتھ  
 کئی کوششوں سے کام لیتے ہوئے بھی اجابت نہیں ہوتی۔ پاخانہ صاف  
 ہو کر نہیں آتا۔ دیکھئے یہ ترک کی سپرٹ۔ چھوڑنے کی ہمت کس طرح حاصل کی جاسکتی  
 ہے۔ میں زیادہ ادھر ادھر جا کر صرف اپنے مضمون سے تعلق رکھنے والے تباہ  
 ترک کی سپرٹ کا ہی ذکر کر دوں گا۔ بڑھیا تندرستی اسے کہتے ہیں جس میں  
 دل خوش رہتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ ہر ایک طرح کے کام کرنے کا حقوق بڑھتا ہے  
 یہ سب چیزیں بھی حاصل ہوتی ہیں۔ جب پیٹ ڈیو کو بھی ایک یا دو بار آرام  
 نصیب ہو جس کے پیٹ کو ہر وقت اپنے مال کے سنبھالنے کی فکر لگی رہتی ہے  
 اسے کبھی آرام نہیں ملتا۔ اس لئے کئی لوگ ڈاکٹروں کے ہمیشہ کے لئے خریدار  
 بنے رہتے ہیں۔ کئی قسم کی دوائیاں استعمال کرتے ہیں۔ پر سب لا حاصل۔ ان  
 دوائیوں کا انجام یہ ہوتا ہے کہ ایک بیماری دور ہوئی۔ کہ دوسری نے اپنے  
 چہرے سے نقاب اتاری پھر اس کا علاج کرنا پڑتا ہے۔ وہ دور ہوتی ہے۔ تو  
 تیسری آموجد ہوئی ہے۔ اس طرح بیماریوں کا تاتنا لگا رہتا ہے۔

اس لئے ان مصیبتوں سے نجات پانے کے لئے پیٹ جو سب راحتوں  
 اور کامتوں کا ماخذ ہے۔ اسے اپنے قابو میں کرنا چاہئے۔ اس کے کئی طریقے ہیں  
 سب سے پہلے پیٹ کا چالن۔ پیٹ کو حرکت دینا، اسے پلانا جلانا چاہئے۔  
 پیٹ کو سامنے کی طرف جتنا ہو سکے۔ پھلایں۔ پھر سکڑیں۔ اور ناف کو ریڑھ  
 کی ہڈی کے ساتھ لگانے کی کوشش کریں۔ اس سے 'پان' الٹی طرف چلنے  
 لگتا ہے۔ اور .... ویر یہ کی حفاظت بھی ہوتی ہے۔ اب دونوں ہاتھوں کو  
 پیٹ پر رکھیں۔ انگوٹھا پیچھے رہے۔ اور انگلیاں سامنے کی طرف ہوں۔  
 پھر پیٹ کو پہلے کی طرح دوپہری بار پھلایں۔ اور بائیں ہاتھ سے دائیں طرف

دباؤ ڈالیں۔ اور دائیں ہاتھ سے پیچھے کی طرف اب پیٹ کو پیچھے سے بائیں طرف پھیلائیں۔ اس طرح کئی روز تک مشق کرنے سے پیٹ خود بخود بائیں سے دائیں طرف ہو کر پیچھے سے بائیں طرف آئے گا۔ اسی طرح دائیں طرف چکر لگانے کی مشق کریں +

اسی طرح پیٹ کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکتیں دینا چاہیئے۔ اور نیچے سے اوپر کی طرف۔ جب پیٹ چاروں طرف ہی خوب اچھی طرح ہل چل جائے گا۔ تو اس کے اندر کا گندہ مادہ زبردستی ہی باہر ہونے لگے گا۔ فضلہ جو انٹریوں میں چپکا رہتا ہے۔ دبانے سے باہر دھکیلا جاتا ہے۔ اس طرح پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔ پیٹ کی اور بھی بہت سی کسر تھیں ہیں۔ ان سے صرف پیٹ کے رگ وریشے طاقتور ہوتے ہیں۔ پیٹ کی صفائی نہیں۔ پان کو قابو کرنے کا ایک طریقہ بتا دیا ہے۔ دوسرا اور دیکھیے۔

خوب احتیاط سے کھڑے ہو چاہیئے۔ سانس کو بالکل باہر کی طرف پھینک کر دونوں طرفوں کو اندر کھینچنے کی کوشش کیجئے۔ بیچ کا ناف کا حصہ اوپر اٹھ کر رہے۔ اس کی مشق کرنے کے لئے کوئی میز بنو۔ یا کوئی اور اونچی شے۔ جسے خوب اچھی طرح سے پکڑ کر اوپر اٹھایا جاسکے۔ ہاتھوں کے بل سیدھا اوپر اٹھو۔ اور وہیں مشق کرو۔ نل خود بخود ہی باہر نکلے گا۔ اب بغیر میز کے ہی دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر سانس باہر کی طرف لاکر پیٹ کو اندر کی طرف سکڑیں۔ اب جب نل نکلنے لگ جائے۔ اس وقت سانس خواہ اندر ہو خواہ باہر۔ اسے روک کر نل نکالا جاسکتا ہے۔ اور اسے پیچھے خوب ہلایا جاسکتا ہے۔ اس مشق کو بہت سے آدمی جانتے ہیں۔ پرانہوں نے اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں اٹھایا۔ یہ ٹولی کر یا، دستی کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ پان کو قابو پانے سے دوستی، برے

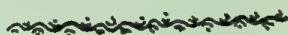
آرام سے ہوتی ہے۔ اگر پیٹ میں کسی قسم کی گڑبڑ ہو۔ پاخانہ آرام سے نہ آئے۔ اور بخار کی حالت ہونے لگے۔ یا دست وغیرہ آنے لگیں۔ تو اس وقت دست ایک عمدہ علاج ہے۔ دوستی کرنے کے دنوں میں مونگ کی کھڑی میں گھی ڈال کر کھانے کی ہدایت کی گئی ہے۔ اس دوستی کے عمل کو آسان کرنے کے لئے یہ اپانا یام، سیکھنا چاہیئے۔ جس طرح اپانا یام میں پورک۔ کبچک اور ریچک ہیں۔ اسی طرح اپانا یام میں بھی یہ سب عمل کرنے پڑتے ہیں۔ فرق اتنا ہے۔ کہ اس میں کبچک نہیں ہوتا۔ کبچک کیا تو جاسکتا ہے۔ لیکن اس حالت میں کئی مہینے پید ہو جائیں گی۔ پیٹ میں ابھارہ سا ہو جائے گا۔ سخت درد ہونے لگے گا۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس لئے اس میں کبچک کا عمل نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر ایسی حالت ہو جائے۔ تو اس وقت پیٹ کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینے سے ہو ابھر خارج کی جاسکتی ہے۔ اپانا یام کے کئی آسن ہیں۔ جن میں 'اپان' خود خود ہی تھالوں میں ہونے لگتا ہے۔ آپ نے کئی بار کتے یا بلی کو انگریزی لیتے دیکھا ہو گا۔ ٹھیک وہی حالت بنالیں۔ ہاتھوں کو پیچھا آگے پھیلائیں۔ زمین پر بٹھوڑی یا گال۔ گھٹنے الگ الگ کر کے رکھیں۔ کمر کو جہاں تک ہو سکے۔ جھکائیں۔ اب اپان کو باہر لانے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد اپان خود ہی اندر آنے کی کوشش کرے گا۔ فوٹی کریا کی طرح بل نکالنے سے یہ عمل اچھی طرح ہو گا۔ اس میں مشق ہونے سے پیٹ کا سخت درد۔ گرد گڑا ہٹ۔ ابھارہ اور سرد درد وغیرہ بالکل دور ہو جاتے ہیں۔ یہ میں نے کئی لوگوں پر آزمایا ہے۔ اس کو چاروں طرف سے دیکھیں۔ سبھی حالتوں میں اپانا یام، ہو سکتا ہے۔

۲۔ شیر شاسن کرتے وقت ٹانگوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپان خود ہی باہر ہونے کی کوشش کرے گا۔ پیٹ کو پھیلائیں اور سکھائیں۔ تو اپان، الٹی طرف پھٹنے لگے گا۔ اور پاخانہ صاف ہو کر آئے گا۔

۳۔ سروانگ کی اس حالت میں جب دونو گھٹنے کانوں کے پاس ہوں۔ یا دونو انگلیں ڈھیلی کر کے پیٹ پر چھوڑ دی گئی ہوں۔ نب، اپان، خود بخود پھلنے لگتا ہے۔ اس وقت پیٹ کے پھلنے اور سکڑنے سے یہ اپانایام کیا جا سکتا ہے ؟

”اتکھاسن“ یا جس آسن میں پاخانہ صاف آنے میں مدد ملتی ہے۔ اس حالت میں کر نیسے اپان اگر زبردست ہو۔ تو باہر نکل تو جاتا ہے۔ لیکن اندر نہیں آتا۔ پورک کرنے سے اندر آسکتا ہے۔ اور کئی وجوہات سے اندر کی رکی ہوئی ہوا۔ خود بخود باہر ہو جاتی ہے۔ لیکن کچھ مشکل پیش آتی ہے۔ اس لئے دینزنگ اندر نہ روک کر اسے باہر کر دینا چاہیے۔ اس اپانایام سے خراب ہوا الٹی آنے سے پاخانہ خوب صاف ہو کر آتا ہے۔ آنتوں کی ہوا باہر خارج ہو جاتی ہے۔ پیٹ درد سر درد۔ پیٹ کا اچھارہ۔ گرد گردا ہٹ۔ سب کے سب بغیر کسی دوا دارو کے ہی دور ہو جاتے ہیں۔ اپان کی اندر کی طرف کشش تبھی ہوتی ہے۔ جب پران باہر ہوں۔ اس لئے پران یکہن کیمالت میں۔ خارج ہونے کی حالت میں۔ اپانایام ٹھیک ہو سکتا ہے ؟

میں نے ناظرین کے سامنے ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں یہ مضمون رکھا ہے۔ مجھے پوری اُمید ہے۔ اگر وہ اس طرف توجہ فرمائیں گے۔ تو پورا فائدہ اٹھا سکیں گے ۔





# آسنوں کا پرچار

از لالہ لال چند جی

آپ کی بدولت یوگ کے آسنوں کا خوب شوق سے پرچار ہو رہا ہے۔ اور دیکھا جا رہا ہے۔ کہ جو لوگ باطریق انہیں کرتے ہیں۔ وہ اپنی شہوانی طاقت کو دبا سکتے ہیں۔ اور انکی قوتِ استدراک بھی پاکیزہ ہو جاتی ہے۔ میں نے اپنے اوپر نیز کئی اپنے دوستوں پر ان کی آزمائش لی ہے۔ باقاعدہ سادھن کرنے سے بہت سے فائدے ظہور میں آئے ہیں۔ جن لوگوں کو احتیاسام ہوا کرتا تھا۔ انہیں آپ کے ان آسنوں سے بہت ہی فائدہ پہنچا ہے۔ میں نے اور پتہ جی نے ہر دروازہ میں شری بھائی جی بھال لال جی سے شیرشاسن سیکھنے کی کوشش کی ہے۔

مجھے 'سوریہ بھیدی' کسرت سے دو سال تعلیم میں میٹ کی بیماری سے نجات ملی تھی۔ ہر دروازہ میں بھی میں خوب تندرست رہا۔ وہاں سے میں روز ڈائی میل دور جا کر کسرت - آسن - پرانا یام - سندھیا کیا کرتا تھا۔

مجھے 'سوریہ بھیدی' کسرت سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔ میں اس بارے میں زیادہ جانکاری چاہتا ہوں۔

مجھے پوری اُمید ہے۔ کہ جو صاحب 'سوریہ بھیدی' کسرت کریں گے۔ انہیں ضرور فائدہ ہوگا۔



# آزمودہ یوگ

”قسّم پراں پوری“

’ویدک دہرم میں کچھ عرصہ سے یوگ کے متعلق ان لوگوں کے مضمون نکل رہے ہیں۔ جنہوں نے اس کی خود آزمائش لی ہے۔ مجھے بھی کئی بھلے آدمیوں نے اس طرف توجہ دلائی ہے۔ اور ویدک دہرم کے کئی پرچوں کو میں نے خود بھی پڑھا ہے۔ میں کوئی یوگی نہیں ہوں۔ لیکن ابھیاسیوں کی قدر و منزلت ضرور کرتا ہوں۔ ان کی محبت کے فیض سے کچھ سال گزرے کہ میں نے ابھیاس بھی کیا تھا۔ اس وقت کا جو مجھے تجربہ ہے۔ جس طریق سے میں نے ابھیاس کیا۔ میرے جسم کی جو پہلے حالت تھی۔ اور جو بعد میں ہوئی۔ اس کا ذکر میں اس مضمون میں کر دوں گا۔“

مجھے کئی سال سے خواہش تھی کہ کوئی یوگ ابھیاسی ملے۔ تو اس کی خدمت میں رہ کر اس کی فرمائش کے مطابق یوگ کا ابھیاس کروں۔ اس لئے میں کئی جگہ گیا۔ جہاں کسی کا نام سنتا۔ اسی کے درشن کے لئے چل دیتا۔ کئی جگہ تو مجھے نا اُمید ہی ہی ہوئی۔ اور کئی جگہ اُمید بندھ جانے پر بھی باقی سامان نہ ملنے کے باعث دُعا سے واپس لوٹنا پڑا۔ اخیر اسی طرح پھرتے پھرتے ایک گاؤں میں سارا انتظام ٹھیک ہو گیا۔ وہاں ہی ایک سال ٹھیر کر میں نے ابھیاس کیا۔ اس مضمون پر اسی ایک سال کے تجربہ کا ذکر کر دوں گا۔“

## اجسمانی حالت

جس وقت میں ابھی اس شروع کرنے لگا تھا۔ گورو جی نے کہا۔ کہ اسے جسم کا وزن کر لو۔ تاکہ بعد میں جسم کے ہلکے ہونے کا پورا یقین ہو سکے۔ ان کی فرمائش پر میں نے اپنا وزن کیا۔ تقریباً دو سو اٹھائیس سیرا۔ اب سب سے پہلے مجھے دھوتی کرنے کے لئے کہا گیا۔ خیال رہے۔ کہ گزرتھوں میں دھوتی کی شکل لمبا انگل چوڑی اور ۱۵ ہاتھ لمبی تھی۔ لیکن جو دھوتی مجھے دی گئی تھی۔ وہ آدھا ہاتھ چوڑی اور ۹ ہاتھ لمبی تھی۔ اس کی پیشی کے متعلق گورو جی کی رائے یہ ہے۔ کہ جو دھوتی لمبا انگل چوڑی ہوتی ہے۔ اس میں گانٹھ پڑ جانے کا کھٹکا بنا رہتا ہے اور جو چوڑی زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں یہ کھٹکا نہیں ہوتا۔ اس لئے دھوتی چوڑی زیادہ رکھ کر لمبائی کم لینی چاہیئے۔ دو چار دن تک تو دھوتی حلق سے نیچے اترنے کا نام نہیں لیتی تھی۔ لیکن اس کے بعد اس نے یہ ضد کرنا چھوڑ دی لیکن وہ حلق کے آگے جا کر پھر واپس لوٹ آنے کی کوشش کرتی رہی۔ آہستہ آہستہ حلق سے نیچے جانے کی مقدار بڑھی۔ اور قریباً پانچ ہفتہ میں اس کا عمل ٹھیک ہونے لگا۔

اتنے میں گورو جی نے کہا۔ کہ اس کے ساتھ ساتھ یتتی بھی کرنی چاہئے۔ اس لئے یتتی بھی شروع کر دی گئی۔ اس میں کوئی خاص مشکل پیش نہیں آئی۔ یہ جلدی ہی ٹھیک ہونے لگی۔ اس میں یہ یاد رہے۔ کہ پہلے تو صرف ڈور ہی تھی۔ اور اس کے پیچھے کچے تاگے جتنے ہو سکتے تھے۔ گانٹھ دیئے جاتے تھے۔ تاکہ ناک کے سوراخ اچھی طرح صاف ہو جائیں :-

اس کے ساتھ ساتھ 'نولی کرم' کا بھی ابھیاس کرتا تھا۔ جب دھوتی اور  
 نیتی ٹھیک ٹھیک ہونے لگی۔ تو وستی کرم بھی کیا تھا۔ لیکن اس کا ڈھنگ نیا  
 تھا۔ وہ جدید انیما کے آلہ سے کی گئی تھی۔ ساتھ ساتھ کپال بھی کرتا تھا۔  
 یہاں آنا یاد رکھنا چاہیے کہ جاڑے میں یعنی جب سردی زیادہ ہو۔ دھوتی  
 کی جگہ برہم وزن کی جاتی ہے۔ جس سے دھوتی کے برابر فائدہ ہوتا ہے۔  
 اور اس کے کرنے کا ڈھنگ آسان ہے۔ اس میں سردی کا بھی کوئی ڈر نہیں  
 ہاں ابھیاس کے وقت جسم کو سردی سے بچانا ضروری ہے۔ \*

## ۲۔ آسن

اُن کاموں کے علاوہ آسن بھی کیا کرتا تھا۔ کیونکہ آسن یوگ کا ایک خاص  
 حصہ ہیں۔ جو آسن میں کیا کرتا تھا۔ اُسکے نام حسب ذیل ہیں :  
 ۱۔ سدا سن۔ اس کا ذکر ویدک دھرم میں ہو چکا ہے۔ اس کا ابھیاس  
 گھنٹوں تک ہونا چاہئے۔ کیونکہ پرانا یام اکثر اسی آسن سے کیا جاتا ہے۔  
 ۲۔ پدما سن۔ اس کا بھی ابھیاس کافی ہونا چاہئے۔ جس نے بھسترا کا پرانا  
 یام کرنا ہو۔ اسے تو یہ آسن بہت ضروری ہے۔  
 ۳۔ کپالی آسن۔ اسے ویدک دھرم میں شیر شا سن کہا گیا ہے۔  
 یہ دیریت کرنی۔ اسے زمین پر پیڑھے کے بل لیٹ کر پاؤں اور دھڑاٹھا کر  
 اور نیچے ہاتھوں کا سہارا دے کر کیا جاتا ہے۔ اس کا اثر کپالی آسن سے ملتا  
 جلتا ہے۔ \*

۵۔ میوڑ آسن۔ یہ پیٹ کی بیماریوں کے اور معدے کی آگ دہکانے کے



لئے ہے +

۴۔ چشم تان آسن۔ اسے ویدک دھرم میں جانوشراسن کا نام دیا گیا ہے۔  
اسے میں تقریباً آدھ گھنٹہ تک کر سکتا ہوں +

انکے علاوہ کچھ اور آسن بھی تھے۔ لیکن انکا ذکر کرنے کی یہاں ضرورت نہیں معلوم ہوتی۔ انکے کرنے سے متعدد بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ اور جو یوگ ابھیاں کرتے ہوں۔ انکے لئے تو یہ آسن بہت ضروری ہیں۔ اگر نہ کریں۔ تو وہ پہلایام بھی بخوبی نہیں کر سکتے۔ اور پرانا یام وغیرہ سے جسم پر جو تھکاوٹ آجاتی ہے۔ اسے بھی انہیں آسنوں سے دور کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ تھکاوٹ ہونے پر شوا آسن کرنا چاہیے۔ یہ آسن صرف تھکاوٹ کو دور کرنے اور جسم کو آرام پہنچانے کی خاطر ہی کیا جاتا ہے +

آسن نیز مندرجہ بالا باقی سب سادہ سنوں کے کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہیے۔ کہ اگر وہ پہلے روز نہیں ہو سکتے۔ تو دوسرے روز پھر کئے جائیں۔ اسی طرح رفتہ رفتہ کرنا چاہیے۔ اس میں جلدی بالکل نہ کی جائے۔ اگر کوئی صاحب اس لالچ سے زبردستی کرے گا۔ تو آرام کی جگہ اسے تکلیف ہی ملے گی۔ اور پھر پچھتانا پڑے گا +

### ۳۔ غذا

میں 'دھوتی' شروع کرتے ہی کھانا دوپہر کو کھایا کرتا تھا۔ اور رات کو آدھ سیر دو دھپ پی لیتا تھا۔ دھوتی کے دوران میں یہ دستور بنا لینا چاہیے۔ کہ رات کے وقت کوئی نیکین چیز نہ کھائی جائے۔ کیونکہ صبح کو دھوتی کرتے وقت اس کا کچھ حصہ ساتھ لگنے سے حلق کو تکلیف ہوتی ہے۔ اور دھوتی کے ساتھ سفید

بلغم زیادہ خارج ہوتی ہے۔ نیز اس کے اگلے حصہ میں صفراوی مزاج والے کا صفراوی مادہ خارج ہوتا ہے۔ اور سوداوی مزاج والے کا سوداوی مادہ۔ پندرہویں دن کے بعد گہری کھانا چھوڑ کر صبح کا لے مونگ اور چاول کی کھچڑی کھایا کرتا تھا۔ جب ابھی اس کرتے ہوئے قریباً دو ماہ گزر گئے۔ تو کھچڑی کھانا چھوڑ دی۔ اس کے بدلے میں صبح ایک چھٹانک لگی اور آدھ سیر دودھ پینے لگا۔ اور شام کے وقت صرف تین پاؤ دودھ ہی پیتا تھا۔ یہی میرا آٹھ ماہ کا کھانا تھا۔ اور کچھ بھی نہیں +

## ۴۔ پرانا پیام

میں نے جسدن دھوتی کرم کرنا شروع کیا تھا۔ اسی دن سے ہی پرانا پیام بھی کرنے لگا تھا۔ پہلے دن ۲۔ دوسرے دن ۱۰۔ تیسرے دن ۱۵۔ اسی سلسلے سے پرانا پیام بڑھتا جاتا رہتا رہا۔ صبح۔ دوپہر اور شام کو تین وقت کیا کرتا تھا۔ اوپر دیئے ہوئے اعداد کے مطابق بڑھاتے بڑھاتے ۸۰ صبح ۸۰ دوپہر اور اتنے ہی شام کے وقت کیا کرتا تھا۔ اور خوراک دوپہر کے اور رات کے پرانا پیام کے بعد لیا کرتا تھا +

## ۵۔ بندہ

پرانا پیام کرتے وقت بندہ بھی ساتھ ہی کیا کرتا تھا۔ یعنی جس وقت یوگ کیا کرتا تھا۔ تو مول بندہ کرتا تھا۔ اور کھجک کے وقت جالندھر اور یوگ کے وقت آڈیٹان بندہ کیا کرتا تھا۔ اس بندہ اور اس کے طریق کے متعلق وہ ایک دھرم میں پہلے لکھا جا چکا ہے۔ اس لئے اس وقت دوبارہ لکھنے کی ضرورت معلوم نہیں ہوئی۔ میں

بندہ بندہ ————— بندہ بندہ ہاتھ یوگ چال کاروگنا

جس وقت یہ پرانا یام کرتا تھا۔ تو سہ پاس سے ہی بیٹھتا تھا۔ اور جسم کے سیدھا رکھنے کے لئے جو پاؤں اوپر ہوتا تھا۔ اس کے پاس والا ہاتھ پاؤں پر رکھ کر سٹھوٹا دکھاتا کرتا تھا۔ تاکہ جسم کسی طرف جھک نہ جائے ۛ

چار ماہ سنشودہک پرانا یام کر کے پھر اس کے ساتھ ساتھ بھستور کا پرانا یام  
 ہی لیا کرتا تھا۔ اس پرانا یام میں سدھاسن کی جگہ پدما سن کرنا چاہیے۔ کیونکہ  
 اس کے لئے ایسا ہی دستور ہے۔ اگر کسی روز گرمی زیادہ معلوم ہوتی۔ تو اُسے  
 ٹیٹلی یعنی شنیکاری پرانا یام سے دور کیا کرتا تھا۔ بس سنشودہک پرانا یام کو  
 چھوڑ کر باقی میں پرانا یام ہی کئے تھے۔ اور کچھ نہیں کیا تھا۔ اس لئے مجھے نہیں  
 سے واقفیت ہے۔ اور ول سے نہیں +

۴۔ پھل سے نتیجہ

جو نتیجہ ظہور میں آیا۔ اب اس کا ذکر کرتا ہوں۔ کیونکہ ہر ایک صاحبِ گے  
دل میں یہی خواہش ہوگی۔ کہ پہلے جو سادھن ————— اسباب تکھے گئے ہیں۔  
ان سے گنیا فائدہ ہوا۔ اس لئے اس کا ذکر کرنا ضروری ہے \*

میں پہلے بھی کچھ چکا ہوں۔ کہ جبوقت ابھی اس شرمع کیا تھا۔ تو میرا جسم تقریباً ۲ من ۲۸ سیر بھاری تھا۔ رفتہ رفتہ وہ کم ہو کر اخیر میں ایک من ۲۲ سیر رہ گیا۔ یعنی ایک من ۵ سیر بوجھ ہلکا ہوا۔ اتنا وزن کم ہو جانے پر بھی حیرت یہ تھی کہ مجھے پہلے پہر نے اٹھنے بیٹھنے پڑھنے لکھنے میں کوئی تکلیف نہیں معلوم ہوتی تھی۔ بلکہ یہ سب کام پہلے سے بھی اچھے ہونے لگے تھے۔ ہاں ایک فرق تھا۔ جس کا ذکر کرنا ضروری ہے۔ میں جس کام کو طاقت لگا کر

پہلے لوگ۔ حپال کا روکنا۔

زبردستی — کیا کرتا تھا۔ اسے میں اچھی طرح نہیں کر سکتا تھا۔ اور جلدی  
 ہی نکان محسوس ہونے لگتی تھی۔ اس لیے جن صاحبوں کے جسم بھاری ہیں جنہیں  
 پلنے پھرنے میں بھی تکلیف معلوم ہوتی ہے۔ وہ اگر یہ سادھن حسب معمول کرینگے  
 تو انہیں بہت فائدہ ہوگا۔

جس وقت ابھی اس کرتے کرتے پانچ ماہ گزر گئے۔ تو ناد ظاہر ہوا۔ کئی  
 گرمختوں میں ناد کے ظہور میں آنے کا عرصہ تین ماہ بکھتا ہے۔ لیکن مجھے اس میں  
 کامیابی تین ماہ کی بجائے پانچ ماہ میں ہوئی۔ ممکن ہے جس کا جسم ہلکا ہو۔ اسے اتنا  
 عرصہ نہ لگے۔ کیونکہ جسم کا بہت موٹاپا بھی راستے میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔  
 ناد ایک قسم کی آواز ہے۔ جو کان میں پیدا ہوتی ہے۔ اسے الفاظ میں بند  
 کرنا میرے لیے مشکل ہے۔ اس کے ظہور میں آنے پر محتاط ہو کر دل کو اسی طرف  
 متوجہ کرنا پڑتا ہے۔ اور اس وقت دل ایسا محو ہو جاتا ہے۔ کہ حیرت آتی ہے  
 کسی کسی وقت تو زیادہ دیر تک بیٹھنے پر یہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ ابھی بیٹھا ہوں۔  
 لیکن گھڑی دیکھنے سے پتہ لگتا ہے۔ کہ کئی گھنٹے گزر گئے ہیں۔ یہ سب کچھ  
 اپنے جاننے سے ہی جانا جاسکتا ہے۔ اس لیے زیادہ بکھنا اچھا نہیں ہے۔  
 سو وقت ایک عجیب واقعہ ظہور میں آیا تھا۔ جس کا کئی دن تک مجھے بھی پتہ نہیں لگا تھا۔  
 اخیر میں اس کے بار بار سامنے آنے سے اور گوروجی کے سمجھانے سے وہ  
 سمجھ میں آسکا۔ وہ واقعہ یہ ہے۔ جب میں پرانا یام اور دیگر سادھن کیا کرتا تھا۔  
 تو ہر ماہ کے بعد میری یہ حالت ہو گئی۔ کہ میں جس وقت دھیان کے لیے بیٹھا تھا۔  
 یا یوگی آرام کے لیے بیٹھا تھا۔ تو ایک قسم کی یمنی یمنی خوشبو آ کر تھی۔ کہیں کبھی  
 وہ نہیں آتی تھی۔ مجھے حیرت ہوتی تھی کہ جس کمرے میں میں رہتا ہوں۔ اس میں  
 تو ایسی چیز خوشبو دار نہیں۔ پاس ایک باغیچہ تھا۔ لیکن ان دنوں اس میں ایک



بھی خوشبو دار پھول نہیں دکھائی پڑتا تھا۔ اور جب وہ خوشبو آنا بند ہوتی تھی۔  
تو سب کچھ پہلے جیسا نقشہ دکھائی دیتا تھا ۔

کونئی پتہ نہیں لگتا تھا۔ کہ وہ خوشبو آنا کیوں بند ہوتی۔ آخر کار مجھے ایک دن  
اچانک ہی ایک شبہ پیدا ہوا۔ اور کچھ دن بعد وہ ہی یقین میں بدل گیا۔ وہ یہ تھا۔  
ایک دن دوپہر کے بعد دھیمان سے اٹھا۔ تو خوشبو آتی معلوم ہوتی تھی۔ ہزار  
کوشش کرنے پر بھی اس کی وجہ — اُس کے سچ کا پتہ نہیں لگتا تھا۔ کچھ دیر اس  
خوشبو کا مزہ لے کر نہانے کے لئے اٹھا۔ یاد رہے۔ میں ان دنوں کئی دنوں کے بعد  
نہایا کرتا تھا۔ کنوئیں پر گیا۔ پانی کمپنا۔ اور نہادھو کر پھر اپنی کوٹھڑی میں آکر بیٹھ گیا۔  
اسی وقت پتہ لگا۔ کہ اب خوشبو نہیں ہے۔ اس کی وجہ کیا ہے۔ کچھ خبر نہ ہوئی۔ کچھ  
آدھ گھنٹہ بعد پرانا یام کا وقت آیا۔ تو میں اپنے کام میں لگ گیا۔ گری کا موسم تھا۔  
پسینہ اتر آیا۔ اسے ہاتھوں سے سل کر جسم پر ہی سکھا دیا۔ اور دھیمان میں بیٹھ  
گیا۔ جب دھیمان سے دل ہٹایا۔ تو معلوم ہوا۔ کہ اس وقت خوشبو آ رہی ہے۔ پھر  
سوچ اور فکر کا دور شروع ہوا۔ ایک خیال اٹھا۔ کہ کہیں پسینہ ہی تو اس کا باعث  
نہیں ہے بلکہ اس کا یقین ہونا مشکل تھا۔ وہ خوشبو لگانا آتی رہی جس وقت  
نہایا۔ وہ اسی وقت پھر دور ہو گئی۔ تب یقین ہو گیا۔ کہ یہ خوشبو پسینہ کی ہے۔  
اور کوئی وجہ نہیں ہے۔ معمولی طور پر پسینہ میں بند ہو جاتی ہے۔ نہ کہ خوشبو۔  
اسی لئے میں نے گوروجی سے پوچھا۔ تو انہوں نے بھی یہی جواب دیا۔ ”جو آپ نے  
سوچا ہے۔ وہی ٹھیک ہے۔“ اس کے بعد پھر کئی بار دیکھا۔ تو یقین بختم ہو گیا۔  
کہ ابھی اس میں ایک وقت پسینہ میں بھی بہت میٹھی خوشبو ہوتی ہے۔ ممکن ہے کئی  
مہاجب اس پر یقین نہ کریں۔ لیکن مجھے اس میں کسی قسم کا شک نہیں ہے۔ میرے  
لئے یہ ایسا ہی سچ ہے۔ جیسے آگ میں گرمی کا ہونا سچ ہے ۔

کسی کسی دن دل تیز زبیب ہو جاتا تھا۔ اُس میں ایسے حالات گذرتے تھے۔ جنہیں میں کبھی نہیں چاہتا تھا۔ ان کا پتہ بھی اسی دن لگ گیا۔ تب سے ہی میں لوگوں کے سویم پاکی ہوئے کا قائل ہوا۔ میں اسوقت کھانا تو کھاتا نہیں تھا۔ صرف گھی اور دودھ پہ ہی رہتا تھا۔ دودھ آخرم میں گائیں تھیں۔ وہیں سے ملتا تھا۔ اور گھی گاؤں سے مول لیتا تھا۔ جس گھر میں گھی بنانے والے لوگ جس مزاج کے واقع ہوئے تھے اُن کا گھی کھانے سے میرا دل بھی اُنکے اثر سے پاک نہ رہ سکا۔ عام حالت میں اس بات کا کوئی پتہ نہیں چلتا۔ لیکن ابھی اس کرنے وقت ہی اس کا بخوبی ظہور ہوتا ہے۔ اس لئے جس نے زیادہ ابھیاس کرنا ہو۔ اس کے لئے ضروری ہے۔ کہ وہ اپنے ہاتھ سے کھانا بنانے والا ہو۔ اس کے متعلقین بھی اونچے اخلاق کے ہوں۔

آخر میں ایک بات اور لکھ کر میں اپنے مضمون کو ختم کر دوں گا۔ تخیلیہ میں بیٹھے ہوئے کئی بار اچانک ہی کوئی خیال اُٹھتا تھا۔ اس سے کئی بار تو یہ وہم پیدا ہوتا تھا۔ کہ خواب میں یہ خیال اٹھا ہے۔ یا عالم بیداری میں۔ لیکن کچھ دنوں کے بعد ہی اس کی تعبیر پتہ ہو جاتی تھی۔ یہ بات کئی بار ہوئی۔ اور مجھے جہاں تک یاد ہے۔ میں کہہ سکتا ہوں۔ کہ اگر زیادہ نہیں۔ تو سو میں سے انہی خیالات جو اس وقت اُٹھتے تھے عن من پہے ہو کر سامنے آتے تھے۔ جنکا پہلے کبھی خیال ہی نہیں ہوتا تھا۔

اب ایک بات لکھنی اور باقی رہ گئی ہے۔ میرے ساتھ ایک اور سادھو تھے جو ابھیاس کیا کرتے تھے۔ ابھیاس سے پہلے ان کا جسم بہت کمزور تھا۔ اور وہ عیشہ ویدوں اور ڈاکٹروں کی راہ دیکھا کرتے تھے۔ یونانی حکیموں کا علاج کیا۔ کئی ویدوہکی دوائیاں لیں۔ کئی ڈاکٹروں سے مشورے کئے۔ تو بھی اچکا

زبردست مرض ٹس سے مس نہ ہوا۔ کوئی سل (تپ دق) کا مرض کہتا تھا۔ تو کوئی اس سے ملتا جلتا اور ہی ڈرا ونا نام بتلاتا تھا۔ اگر وہ کبھی لالچ سے پاؤ بھر دودھ پی لیتے۔ تو ان کی ایسی حالت ہوتی کہ پھر کمی دودھ کے دیکھتے ہی ان کو گھبراہٹ پیدا ہو اٹھتی تھی۔ انہیں بھی صلح دی گئی۔ جب مرض سے مرنا ہے۔ تو اس ایسا کے کہنے میں کون سا نقصان ہے۔ انہوں نے اسے مان لیا۔ اور تذکرہ بالا طریق سے ہی ابھیاس کرنا شروع کر دیا۔ جب ابھیاس کرتے کرتے چھ ماہ گزر گئے تب ان کا جسم تو پہلے کی طرح کمزور تھا۔ لیکن ان کے پھلنے پھرنے کی طاقت اتنی بڑھ گئی تھی۔ کہ وہ کسی کسی دن تو عیسین پچیس میل چکر کاٹ کر لکان کا لفظ زبان پر نہیں لاتے تھے۔ اور پہلے جہاں دودھ کو نہر سمجھتے تھے۔ اب اسے دو سینک پی جاتے پہلے ان کو زکام۔ کھانسی۔ ناطقتی۔ کھانے میں بدمزگی وغیرہ نے چاروں طرف سے گھیر رکھا تھا۔ اب ایک کا نشان بھی نہیں ملتا تھا۔ ان کا مرض جسے وید اور ڈاکٹر علاج سے بعید بتلاتے تھے۔ اسی یوگ ابھیاس سے دور ہو گیا۔ ایک بات میں اپنے متعلق بکھنا بھول گیا ہوں۔ وہ یہ ہے کہ ابھیاس سے پہلے میں پڑھتے وقت عینک لگاتا تھا۔ جب سات ماہ ابھیاس کرتے ہو گئے۔ تو میری عینک کا شیشہ لم سے ہٹ کرے پر آ گیا۔ اور سال کے اخیر میں ایک نمبر کے شیشے سے پڑھنے لگا۔ کئی بار تو بغیر عینک کے ہی اخبار پڑھ لیا کرتا تھا۔ جہاں پہلے لفظوں کو پہچانا بھی مشکل تھا۔ اب ابھیاس کرنا چھوڑ دیلے۔ تو بھی میری بینائی پہلے سے کہیں اچھی ہے۔

مضمون زیادہ لیا ہوئے کے خوف سے میں خاتمہ پر اتنا ہی بکھنا کافی سمجھتا ہوں کہ یہ میرا ازمودہ موضوع (تہ منہ لکھی) ہے۔ اس سے کئی فوائد ہوتے ہیں۔ اگر ضرورت ہوئی۔ تو میں اسکے متعلق اور بھی فصاحت سے کہی سکتا ہوں۔ آدمی اپنی محنت کے فیصلہ پر شک و شبہ نہ کرتی کر سکتا ہے۔

# ویایام اور پرانا یام

از علم شری کرشن یوگ جندل مواسی

ہر ایک آدمی کو اپنی زندگی کے لئے — اپنے ہر ایک کاروبار کے لئے طاقت کی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ اس لئے انسان نے جس طرح آرام کے اور اسباب کو کھنڈن نکالا ہے۔ اسی طرح اس نے اپنی طاقت کو بڑھانے کے لئے کئی قاعدے ایجاد کئے ہیں۔ طاقت کی ضرورت تو ہوتی لیکن یہ کیسے بڑھائی جاسکتی ہے۔ اور بڑھا کر اسے کیسے قائم رکھا جاسکتا ہے ؟ وغیرہ تمام امور ان کو زمانہ قدیم سے ہی سمجھ کر انسان نے اس کے متعلق کئی اصول مقرر کئے ہیں انہیں کانام ویایام شاستر ہے +

حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو کہنا پڑتا ہے کہ آیور وید اور یوگ شاستر یہ دونوں شاستر بھی طاقت بڑھانے کا ایک ذریعہ ہیں۔ لیکن ان دونوں میں یا تو بیماری سے بچنے کے طریق اور بیماری کے علاج کا ذکر ہے۔ یا روحانی ترقی کے اصولوں پر بحث ہے۔ آیور وید کا تعلق جسم سے ہے۔ اور یوگ شاستر کا آتما — روح — سے — ان دونوں شاستروں کا علم صرف لغائی نہیں ہے۔ بلکہ اسم باعلیٰ ہے اور ان دونوں کا لٹیرچر — علم و ادب — بھی بہت وسیع ہے۔ لیکن قدیم فلسفہ کی ویایام پڑھتی کا — کسرت کے طریق کا — جوں جوں کسی بھی گرتھ میں ذکر نہیں ہے۔ جو اس وقت ادمر ادمر بکھل ہوا تھوڑا سا ویایام کے متعلق ادب ملتا ہے۔ اور اس کے طریق آجکل رائج ہیں۔ وہ قدیم پڑھتی سے بطریق کی



بدلی ہوئی شکل ہیں اس لئے زمانہ قدیم میں ہمیں جیسے قوی میل بہادر جس طریق سے پیدا کئے جاتے تھے۔ اس کا اس وقت پتا لگانا ضروری ہے \*  
 بہت پرانے گرنہ دیکھنے سے پتہ لگتا ہے۔ کہ اُس وقت بال سگوں۔  
 لڑکوں کی جسمانی تربیت — کا خاص انتظام تھا۔ تعلیمی کورس میں ویایام  
 کی بھی تعلیم دی جاتی تھی۔ اس میں لڑکوں کی روحانی طاقت بڑھانے کے طریق۔  
 (۷) جسمانی طاقت کو ترقی دینے کے طریق۔ (۸) چھوٹے جسم میں لا انتہا طاقت  
 لانے کے طریق (۹) بڑے دشمن کے ساتھ چھوٹے جسم والے سے کشتی کا  
 ڈنک وغیرہ شامل تھے۔ یہ قدیم زمانے کے گرنہوں کو دیکھنے سے صاف ظاہر  
 ہو سکتا ہے۔ اگرچہ تب کے ویایام شاستر کے گرنہ آج کل نہیں ملتے۔  
 پوران اور تاریخی کتابوں میں لا انتہا طاقت والے بہادر آدمیوں کا ذکر  
 آتا ہے۔ اور تل دیدھ کا — کشتی لڑنے کا ذکر بھی گئی جگہ پر ملتا ہے۔ اس  
 سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ زمانہ قدیم میں ویایام شاستر اور تل و دیایوب ترقی  
 پذیر تھی۔ تب کے راجے ہمارا بے اور سردار بھی ان فنون میں یکتا تھے تاہم قدیم  
 زمانے کے علوم و فنون کی کھوج کرنے والوں کی توجہ اب تک اس فن کی طرف  
 نہیں گئی۔ یہ ایک عجیب بات ہے۔ کیونکہ اور علوم کی نسبت یہ علم تمام ہلکے  
 لئے زیادہ مفید ہے۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں۔ گو روکل میں ہم پازن  
 جا کر رہتا تھا۔ اس برہمن چرچہ آشرم میں نہ صرف وہ تعلیم ہی حاصل کرتا تھا۔  
 بلکہ وہ جسمانی عروج کے لئے ویایام بھی سیکھتا تھا۔ اور تندرستی کے قاعدوں  
 کو کام میں لاتا تھا۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس وقت کے لوگ بہت لمبی عمر پاتے تھے  
 اور ان دنوں اتنی ترقی ہوئے پر بھی دن بدن عمر کا عرصہ کم ہو رہا ہے \*  
 متوسط زمانہ کے بھارت ورش کے قابل اعتبار کوئی تاریخ نہیں ملتی۔

پھر بھی جو کچھ ملتا ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے۔ کہ اس وقت بھی زبردستی  
 طاقت والے لوگ اس دیش میں تھے۔ گذشتہ سترھویں صدی کے زمانے  
 تک ہم دیکھتے ہیں کہ اس دیش کے لوگوں میں حیرت انگیز طاقت تھی۔ لیکن اس  
 متوسط زمانہ میں جو کسرت کا طریق رائج تھا۔ اس کا بھی علم آج کسی آدمی کو نہیں ہے  
 اس لئے تاریخ کی کھوج کرنے والوں کو چاہیے کہ وہ ساتھ ساتھ اس ادب کی بھی  
 کھوج کریں۔

آزادی کا علم بلند کرنے والے شہری شوہاجی ہمارا ج کے قریب عہد سے  
 لیکر مرہٹوں کے تزل کے زمانہ تک عام پبلک کا ویایام کی طرف بہت خیال تھا۔  
 اگرچہ اس وقت کے کئی کھیل سہ کئی ویایام آج کل کسی کو معلوم نہیں ہیں۔ پھر  
 بھی دو سو سال کے اکھاڑے اب بھی موجود ہیں۔ ان میں ویایام اور کشتی کے داؤ  
 پیچوں کو چھپا کر رکھا جاتا ہے۔ اس لئے اس ویایام پدھتی کا علم ان سے ملنا  
 ممکن ہے۔ ضرورت ہے کہ اس نقطہ نگاہ سے مؤرخین اس علم کی کھوج بھالیں  
 آج کل کے کسرت کے طریق میں زور آزمائے۔ ٹنڈ۔ میٹھک۔ مدگل۔ جوڑی  
 بل کھانہ۔ کشتی وغیرہ کا چلن خصوصیت سے ہے۔ اس طریق سے کسرتیں کرنے  
 والے اس وقت بھی بہت ہیں۔ لیکن کمی اس بات کی ہے کہ اس کی سائنس  
 حقیقت کا مطالعہ کرنے والا آج ایک بھی نہیں۔

ویایام۔ کسرت کی ماہیت۔ اس کا جسمانی اعضاء پر اثر۔ ہر ایک عضو کو ترقی  
 دینے کا طریق دریافت کر کے ہزاروں آدمیوں پر اس کی آزمائش لینے کے بعد اپنی  
 طاقت کو بڑھا کر لمبی عمر تک اسے قائم رکھنے والا آج کوئی بہادر نظر نہیں آتا۔  
 کیونکہ اس نقطہ نگاہ سے غور کرنے والا ہمارے اندر کوئی بھی موجود نہیں  
 ہے۔ اس لئے ہمارے پہلوانوں اور بہادر آدمیوں میں اس حقیقت کا

پتہ لگانے کی نہایت ضرورت ہے +

برہم چاری کی دن چربا۔ انطباق اوقات — پرغور کرنے سے  
 ہی چید گنگ سکتا ہے۔ ان رشیوں کے زمانے میں ودیاریتوں کی محنت اور طاقت  
 بڑھانے کا گوروکلوں میں کتنا انتظام تھا۔ اور کتنا باریک بینی سے اس پرغور کیا  
 جاتا تھا۔ اس وقت ودیاریتوں کو گھر میں رکھ کر تعلیم نہیں دی جاتی تھی۔ انہیں  
 گوروکل میں ہی بھجنا ضروری سمجھا جاتا تھا۔ اس ایک اصول میں ہی تندرستی کی  
 ایک بھاری حقیقت پوشیدہ ہے۔ شہروں کی تنگ گلیوں کی نسبت جنگل کے  
 گوروکلوں کی آب و ہوا کتنی اچھی ہوتی ہے۔ اس کا احساس شہر کے لوگ خوب  
 کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوروکل کی تعلیم۔ بودو باشش۔ غذا کی پاکیزگی —  
 ایسے عمدہ انتظام میں ۱۲ سال سے ۸ سال تک رہنے کا پلن تھا۔ اس کا اثر  
 دل کی پاکیزگی کے ساتھ جسمانی تندرستی اور طاقت پر کتنا اچھا ہوتا ہو گا۔  
 اسے ناظرین بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ اس زمانے میں سردی اور گرمی کو برداشت  
 کرنے کی طاقت بڑھانے کی طرف خاص زور دیا جاتا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ  
 پہلے وقتوں کے لوگ اوائل عمر میں تیسویں جیون گزار کر ساری عمر تندرست  
 رہتے تھے۔ اور انہیں معاشرتی اور مجلسی زندگی کا بھی لطف نصیب ہوتا  
 تھا۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ آج کل کے سکولوں میں جن باتوں کی طرف  
 خیال تک نہیں دیا جاتا۔ قدیم زمانے کے لوگ ان پر عمل پیرا ہو کر مفید نتائج  
 اخذ کرتے رہے ہیں۔ تمام جسمانی اعضا کی پختگی سے پہلے عورت کا خیال تک  
 نہ لانے میں جو فائدے ہوتے ہیں۔ ان کا جنہیں پتا ہے۔ وہ ہی گوروکل کی  
 باطنی زندگی کی غنیمت جان سکتے ہیں۔ خانہ داری کی زندگی میں بھی برہم چریہ  
 قائم رکھا جاسکتا ہے۔ لیکن برہم چریہ کی عمر میں جو ویریہ کی حفاظت کی جاتی

ہے۔ وہ تندرستی۔ طاقت اور عمر کی بنیاد ہوتی ہے۔ دُور کیوں جاتے ہو۔ ہمارا برہم چریہ آشرم کا نظام ہی یہ بتلا رہا ہے۔ کہ رشیوں کے زمانے میں اس طرف کتنی توجہ دی جاتی تھی :-

اگرچہ ہندوستان کے زمانہ متوسط میں رشیوں کے وقت کے ویدک خیالات معدوم ہو چکے تھے۔ تاہم اس وقت کی بدامنی کے باعث ہر ایک کو اپنی حفاظت کے لیے طاقت اور زور کا پاس کرنا ضروری ہوتا تھا۔ اس لیے اس وقت کی تاریخ کے ورقوں میں بھی کئی بہادر ہیروں کا ذکر ملتا ہے :-

لیکن اب کیسی حالت ہے۔ دیکھئے۔ قدیم رشیوں کی تہذیب کا کچھ پتہ نہیں۔ ہمارے ہاں اس کے بدلے میں کوئی بھی اچھی بات نہیں آئی۔ زمانہ متوسط کی بین القوامی لڑائیوں کا بھی خاتمہ ہو چکا ہے۔ غلامی کے باعث لوگوں میں خود داری کا مادہ بھی نہیں رہا۔ ایسا بے ڈھب زمانہ ہے۔ اس لیے اب ضرورت ہے۔ کہ قوم اور ملک کے رہنما بدنی طاقت کو فروغ دینے کی کوشش کریں۔ کوئی علم کتنا بھی اچھا کیوں نہ ہو۔ اگر وہ بیوقوفوں کے ہاتھ میں چلا جائے تو اس کی گراؤٹ ہی ہوگی۔ اس میں کسی قسم کا شبہ نہیں ہے۔ یہی حال ہمارے ویایام شتار۔ قدیم کسرت کے فن کا ہوا ہے۔ ہمارے تعلیم یافتہ اصحاب میں کسرت کا شوق رخصت ہو چکا ہے۔ صرف اتنا ہی نہیں وہ اسے ردِ قیل اور نیچے درجہ کے لوگوں کا پیشہ سمجھتے ہیں۔ لیکن شکریہ ہے۔ اب یہ خیال کچھ بدل رہا ہے۔ یہ ہمارے ملک کی خوش قسمتی ہے۔ مغرب کے ملکوں میں بچپن سے ہی کسرت کی خوبیاں سمجھائی جاتی ہیں۔ اور اسے سامنے کرایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ وہاں کے لڑکے بڑے ہو کر بھی کسرت کرنا نہیں چھوڑتے۔ ہمارے ملک کی یہ حالت ہے۔ کہ بڑی عمر کے آدمی خود کسرت کرتے نہیں۔ اور اپنے لڑکوں سے کراٹے نہیں۔ بچپن سے



عادۃ نہ ہونے کے باعث وہ جوانی میں بھی کسرت نہیں کرتے پھر بڑھاپے میں تو پوچھنا ہی کیا ہے ؟

ہمارے قدیم کسرت کے طریق میں کچھ ترمیم نہیں ہوئی۔ اس کی بڑی وجہ یہی ہے کہ اس کی مشق تعلیم یافتہ لوگ نہیں کرتے۔ اگر یہ لوگ مشق کر لے لگ جائیں تو اس میں بھی نیا پن آسکتا ہے۔ اس کی ترمیم ہو سکیگی۔ اس کی ضرورت بڑھ سکیگی۔ مگر اس کا پرچار ہو گا۔ اس کی حقیقت معلوم کی جائیگی۔ تب وہ ہر ایک عیب سے پاک بھی ہو جائے گی۔ تعلیم یافتہ لوگ اس طرف نہیں آتے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے اکھاڑے کس پیرسی کی حالت میں پڑے ہوئے ہیں۔ ان کا محل وقوع خراب ہے۔ وہ پیٹھے آدمیوں کی حکومت میں ہیں۔ اس فن کے استاد اتنا عقل سے دور گئے ہوئے ہیں۔ کہ وہ نہیں جان سکتے۔ کہ معمولی آدمی کو کتنی کسرت کی ضرورت ہے۔ کس عمر میں کیسی کسرت کرنی چاہیے جسمانی حالت کے اختلاف سے کسرت میں بھی اختلاف ہونا چاہیے یا نہیں جسم کی مختلف کمزوریاں کو دور کرنے کے لئے کونسی کسرت کرنی چاہئے۔ اور مرد کو کونسی۔ وہ پیچارے جوان کے پاس آگئے ان سے ڈنڈ بیٹھکیں کرانا ہی جانتے ہیں۔ اور بس اسی لئے ہمارے کسرت کے فن میں کئی خامیاں آگئی ہیں ۔

مغربی لوگ اس وقت کسرت کی طرف زیادہ سے زیادہ توجہ بڑھا رہے ہیں۔ سرکار۔ تعلیم یافتہ اور مالدار طبقے اپنی طاقت عقل اور دولت کو اسی طرف خوب دل کھول کر خرچ کر رہے ہیں۔ جدید خوبیاں پیدا کی جا رہی ہیں۔ اور اس سے عام پبلک کو مستفید کیا جا رہا ہے۔ لیکن اس رشیوں کی بھومی میں رشیوں کی کسرت کے فن کی طرف کوئی دھیان تک نہیں دینا۔ اور نہ ہی کوئی اس وقت کے رائج طریق میں ترمیم کرتا ہے۔ کیا یہ حیرت کی بات نہیں۔

ہے۔ اگر ہماری سرکار اس طرف توجہ نہیں دیتی۔ تو ہمیں ہی کوشش سے کام لینا چاہئے۔ اس لئے زمانہ قدیم اور جدید کے اس فن کسرت کا میلان کر کے ہم نے جو نتائج اخذ کئے ہیں ہم اُسے یہاں دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں ویایام کسرت کے ساتھ پرانیام کا تعلق ہے۔ زمانہ قدیم اور آجکل کے طریق میں یہی اختلاف بھاری اہمیت رکھتا ہے۔ اس مضمون میں ہم اسی پر غور کریں گے۔ جسم کے اندر طاقت کے سچ بوکر انہیں بڑھانا اور اُن کے ساتھ رہنے والی خوبیوں کو پیدا کرنا ہی کسرت کا مقصد ہے۔ مدعا عظیم ہے۔ اسی ماحصل کو پورا کرنے کے لئے کسی محنت کے بغیر ہی آسانی سے رہنے والے جتنے اسباب ہیں۔ ان سب کا اس کسرت کے ساتھ تعلق ہے۔ کسرت سے جیسے طاقت بڑھتی ہے۔ ویسے ہی پرانیام سے بھی بڑھتی ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ پرانیام سے کئی گنا زیادہ حاصل کی جاسکتی ہے۔ دیکھئے

“बलेषु हस्तिनलादीनि। रूपलावण्यबलवच्च”

یہ لوگ نے سوتڑیں۔ جو بنا رہے ہیں کہ پرانیام سے کتنی حیرت کن طاقت حاصل ہو سکتی ہے۔ ان کا مطلب یہ ہے۔

۱۔ پرانیام کی بدولت یا حتیٰ کی مانند طاقت آسکتی ہے۔

۲۔ خوبصورت بدن۔ لالچہ۔ منتہا ہی طاقت اور پتھر کی مانند ڈول بنایا جاسکتا ہے۔

۳۔ اوان والو کو قابو میں لاکر۔ سماں میں اڑنے کی طاقت پیدا کی جاسکتی ہے۔

۴۔ سماں والو پر قابو پا کر قدرتی ملاء حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وغیرہ۔  
آج کل بھی اخبار میں ہم ٹرہتے ہیں۔ کہ ملاء آدمی نے ملاء ناگک

گھر میں پرانا پیام کے بل پر اپنی بے بہا طاقت کے کرب دکھائے ہیں لیکن غور سے دیکھنا چاہیے۔ کہ اس آدمی میں پرانا پیام کی طاقت رہے یا نہیں۔ کیا وہ انباری گلف کا نمونہ تو نہیں :-

فلاں صاحب لوگ کے پرانا پیام جانتے ہیں یا نہیں اگر جانتے ہیں۔ تو اس میں انہیں کتنا عبور حاصل ہے۔ شاستر کے ڈھنگ سے امتحان کرنا ضروری ہے۔ لوگ بھی سمجھتے ہیں۔ کہ یہ کرب پرانا پیام کے ہیں۔ اس لئے گہری کھوج سے کام لینا چاہیے جسم میں یہ طاقت کیسے آئی؟ اس میں پران کا کتنا دخل ہے۔ صرف کسرت کرنے والا آدمی اپنی لسوں کو حرکت دیتا ہے۔ اور یہی مشق اسے غیر معمولی قدرت تک پہنچا دیتی ہے۔ اس سے اس کے سانس پینے اور خارج کرنے کے اعداد بڑھ جاتے ہیں۔ خون کی سرایت فوری ہوتی ہے۔ اس سے قوت باضمہ بڑھ جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے۔ اس سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہی طاقت کے بڑھنے کا معراج ہے۔ لوگ کہنے لگتے ہیں۔ کہ فلاں آدمی بڑا بہادر ہے۔ اس میں جو خاص فعل کام کر رہا ہوتا ہے۔ جس سے اسے یہ نعمت بے بدل حاصل ہوتی ہے۔ اس کی طرف کسی کا خیال تک نہیں جاتا۔ یہی حیران کرنے والی بات ہے۔ کسرت سے سانس لینے اور خارج کرنے کی اعداد بڑھتی ہے۔ سانس زور سے چلنے لگتا ہے۔ اس سے پیچھے پھڑوں کو خوب حرکت ملتی ہے۔ اگر ناظرین غور کریں گے۔ تو انہیں معلوم ہوگا۔ کہ اس فعل میں ناٹیوں کو پاکیزہ کرنے والی یوگ سادھن کی بھسرا کا ہی غیر معمولی ہاتھ ہے۔ اور باقی سب باتیں معمولی طور پر کام کرتی ہیں۔ بھسرا کو ہار کی دھو بکھتی کی مانند سانس کو لینے اور خارج کرنے کا نام ہے۔ یوگ کے آغاز میں ناٹیوں سے خون کی نالیوں کو پاکیزہ بنانے کے لئے ہی بھسرا کی جاتی

لیکن اس میں طبعیتوں کے اختلاف کو ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ اسی سے نس ناڑیوں کے گندے مادے خارج ہوتے ہیں۔ اور تندرستی بڑھتی ہے۔ اس کو کرنے کے بعد ہی پرانا یام کی مشق شروع کی جاتی ہے۔ اس سے کنبھک میں زیادتی ہوتی ہے۔ کنبھک کی مشق جوں جوں بڑھتی جاتی ہے۔ توں توں ہی طاقت بڑھتی جاتی ہے۔ کنبھک کے ساتھ طاقت کا خاص رشتہ ہے۔ یہ کنبھک اپنی مرضی سے نہیں کرنا چاہیے۔ اسے گورو کے پاس بیٹھ کر اس کی ہدایت پر ہی باقاعدہ کرنا ضروری ہے۔ آپ دیکھتے ہی ہیں کہ طاقت کا کوئی کام کرنے وقت کنبھک ہوتا ہی ہے۔ گو ہم اس کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ یا یوں سمجھئے کہ کنبھک کے بغیر کوئی کام ہو ہی نہیں سکتا۔ خصوصاً جس کام میں زیادہ طاقت درکار ہوتی ہے۔ اسے کرتے وقت تدریجاً ہی کنبھک ہوتا ہے۔ آپ کسی وزنی چیز کو اٹھانے کی کوشش کیجئے۔ اپنے آپ ہی کنبھک ہونے لگیگا۔ اتنا پرانا یام کا طاقت کے ساتھ اہم تعلق ہے۔

اگرچہ آج کل کے اکھاڑے کے بہلو ان جانتے نہیں لیکن وہ بہتر اور کنبھک کرتے ہی ہیں۔ یہ بہلوانی کسرت کرنے والے لوگ نسوں کو حرکت دینا ہی ضروری سمجھتے ہیں۔ اور پرانوں کی حرکت کو معمولی۔ لیکن یوگ کے طریق میں پرانا یام کو غیر معمولی رتبہ دیا جاتا ہے۔ اور باقی اعضا کو حرکت دینا معمولی۔ اگرچہ جسم کے تمام اعضا اور پران یہ ایک کے ہی دو حصے ہیں تاہم ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ ان دونوں طریقوں میں کون سا طریق سبقت رکھتا ہے۔

اس تفصیل سے یہ بات ثابت ہوتی ہے۔ کہ ہر ایک قسم کی کسرت کا پرانا یام سے تعلق ہے۔ اب ہمیں یہ معلوم کرنا ہے کہ اس کسرت کے فن میں پرانا یام کو کونسی جگہ ملنی چاہیے۔ اور باعین پرانا یام کرنے سے باقی کسرتیں



کس قدر زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

لوگ کے فتن پر بیکتا ہوا آپ کوئی گرتھ پڑھئے اس میں آپ دیکھیں گے کہ پرانا یام کے لئے پہلے آسن پر قدرت حاصل ہونی چاہیے یعنی کسی ایک آسن پر ڈٹ کر بیٹھنا چاہیے۔ پرانا یام سے پہلے آسنوں کی مشق نہایت ضروری ہے۔ اپنی طبیعت کے موافق کسی بھی آسن پر کافی دیر تک ڈٹ کر بیٹھنے کے بعد پرانا یام کا عمل شروع کیا جاسکتا ہے۔ یوگ کا مقصد روحانی ترقی ہے۔ اس لئے اگرچہ باقی کسرتوں کا ذکر یوگ شاستر میں نہیں کیا گیا تاہم آسنوں کی مشق سے اپنی طاقت آسانی سے بڑھائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ آسنوں کا عمل مختلف بیماریوں کے دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یہ بات اب تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے۔ اس کا ذکر بھی آگے کیا جائیگا۔

آسنوں سے کس قسم کی کسرت ہوتی ہے۔ یہ سوال کئی لوگ پوچھتے ہیں۔ پہلوان کی کسرتوں میں نسوں پھٹوں اور ناٹیوں کو حرکت دی جاتی ہے۔ اور آسنوں میں ان کو کھینچا جاتا ہے۔ یہی ان دونوں میں اختلاف ہے۔ کشتی۔ ڈنڈ اور میٹک میں تھوڑے سے ہری پھٹوں کو رگڑ ہوتی ہے۔ اس رگڑ اور حرکت سے اگرچہ وہ پیٹھے مضبوط ہوتے ہیں تاہم ان کے مقابلے میں باقی پیٹھے بہت ہی کمزور رہ جاتے ہیں۔ سچی تندرستی حاصل کرنے کے لئے جسم کے تمام پھٹوں رگوں اور ناٹیوں میں حرکت اور کھینچاؤ لانے کی ضرورت ہے۔ پہلوان کی کسرتوں میں تمام پھٹوں کو حرکت نہیں ملتی۔ اور ان سے پھیلاؤ۔ ٹو بالکل ہی نہیں ہوتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہزار ڈنڈ اور میٹک کرنے والا آدمی پدماسن میں بیٹھ ہی نہیں سکتا۔ اور اپنے پاؤں کے انگوٹھے کو کر گھٹنے کو ناک یا سر لگانا تو اس کے لئے ناممکن ہو جاتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ لمبی لوگوں کی تو یہ حالت ہوتی ہے کہ ان کی کمر

سخت ہو جاتی ہے۔ اور ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا پکڑا ہی نہیں جاسکتا۔ جیسے یورپ میں ہمیشہ کرسی پر بیٹھنے کی عادت ہونے کے باعث چوبند ہو کر۔۔۔ چوکڑی لگا کر زمین پر بیٹھ نہیں سکتے۔ یہی حال ڈنڈہ میٹکوں کی انتہائی کسرت کرنے والوں کا ہوتا ہے۔

جسب معزل آسنوں کی مشق کرنے والوں کے پٹھوں اور رگ وریشوں میں خوب پھیلاؤ ہوتا ہے جسمانی تندرستی کے لئے اس چلیے پن کی نہایت ضرورت ہے۔ آسنوں کی کسرت سے پٹھوں کو باہمی دگر بہت کم ملتی ہے۔ اس لئے ان میں سختی نہیں آتی۔ یہ بات اور ہے۔ کہ ایسے آدمی اپنی قوت ارادی سے اپنے پٹھوں کو وقت و وقت پر سخت بنا سکتے ہیں۔ لیکن عام حالتوں میں ان کے پٹھے مکھن کی مانند نرم اور چلیے ہوتے ہیں۔ اور ساتھ ہی خوب مضبوط بھی۔ لیکن پہلو ان کے چٹھے جب آپ دیکھیں۔ تو پتھر کی مانند معلوم ہوتے ہیں۔ غایت درجہ کی کسرت کرنے سے ان کا پھیلاؤ اور نرمی فوت ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ جیسا ایک آسن کا شاق خوب تندرست ہوتا ہے۔ پہلو ان نہیں۔ اب اگلے مضمون میں ہمارے اس بات پر بحث ہوگی۔ کہ آسنوں سے کون کون سی بیماریاں دور ہو سکتی ہیں۔

## تندرستی کی سادھ

تندرستی کا مترادف لفظ سنسکرت زبان میں ”سواستیہ“ ہے۔ اس کے معنی ہیں۔ اپنی جگہ پر رہنا۔ اپنی طاقت سے آرام اور چین کے ساتھ

رہتا۔ بیمار حالت میں آدمی بے بس ہوتا رہے۔ اس کا انحصار دو ایٹوں پر رہتا ہے  
 اس لئے بیماری کی حالت بے بسی کی حالت ہے۔ اور یہ بے بسی غلامی  
 ہر لحاظ سے دکھ دینے والی ہے۔ اور اپنی آزادی ہر طرح کی راحت دینے والی  
 انسانی جسم کے ہزاروں دشمن ہیں۔ ان میں بیماری بھی ایک دشمن ہے۔ اپنے جسم  
 کو بیماری کے بس میں کر دیتا اس کا غلام ہو جانا انسان کے لئے کبھی واجب نہیں  
 اس مرض کے نام کے دشمن کا جب جسم پر حملہ ہوتا ہے۔ اس وقت تمام جسم کے  
 ذرات کی اس کے پنجوں کے ساتھ باہمی جنگ چھڑ جاتی ہے۔ جب جسم مغلوب ہو  
 جاتا ہے۔ اسی وقت مرض اس کے اندر گھر بنالیتا ہے۔ اس لئے کہیں اس  
 جنگ میں جسم ہار نہ کھا جائے۔ ایسا انتظام ہر ایک کو کرنا ضروری ہے۔

تندرستی کے بغیر آدمی کوئی کام نہیں کر سکتا۔ بیمار آدمی ہر وقت بستر  
 پر لیٹا رہتا ہے۔ اور بے بس رہتا ہے۔ بیماری کے باعث نہ وہ کچھ ترقی کر  
 سکتا ہے۔ اور نہ ہی قوم اور ملک کو کوئی فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ دہرم، ارتھ  
 کام اور موکش یعنی آزادی یہ چار ہی انسانی زندگی کے اہم مقصد ہیں۔ لیکن  
 بیمار آدمی ان چاروں سے محروم رہتا ہے۔ اس لئے ہر ایک آدمی کے لئے ضروری  
 ہے کہ اپنی تندرستی قائم رکھے۔ اور اپنے اوپر بیماریوں کا کبھی غلبہ نہ ہونے دے۔  
 آمیت لفظ سنسکرت میں بیماری کو کہتے ہیں اس کا مطلب ہے۔

”جو آم“ کہتے سے بنتا ہے۔ یعنی جسم میں جو غذا مفعم نہ ہو کہ کمی رہ جاتی ہے۔  
 اس آم کے پافانہ کے مقام میں جمع ہو جانے سے بیماری کی پیداوار  
 ہوتی ہے۔ اس لئے وید میں تندرستی کا نام انامیہ آیا ہے۔ دیکھئے۔ اس وید  
 منتر کے معنی۔ اس گیت سے مجھے ہر مرض سے نجات دو۔ صحت دو۔ راحت دو  
 اور بھئی عمر دو اس منتر میں انامیت (अनामयः) لفظ بیماری سے برباک

حالت کو ظاہر کرتا ہے۔ اس کا ایک اور مترادف لفظ ان امیو **अमीव** + **अन** ہے۔ اس کا مطلب بھی وہی ہے۔ آم (आम) سے پیدا ہونے والی بیماری امیو کہلاتی ہے۔ اور اس بیماری سے نجات کی حالت کا نام (**अमिव**) لفظ بتا رہا ہے۔ ایسی حالت ہر ایک کو حاصل کرنی چاہئے۔ اس کے متعلق وید کی پرانہ تفصیل دیکھیے۔

اے ذوالجلال۔ پروردگار! آپ ہم سب کو ایسی دولت دیں۔ جس سے دہم ارتھ۔ کام اور موکش یہ چاروں زندگی کے مقاصد حاصل ہوں۔ اور اولاد تندرستی اور طاقت ملے۔ اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ ہمیں ایسی دولت نہیں چاہیے جس سے ہمارے اندر نا طاقتی۔ بیماری اور نامردی پیدا ہو۔ ہمیں ایسی دولت عطا کرو۔ جو تندرست اولاد۔ کام کرنے کی ہمت اور طاقت کو بڑھانے والی ہو۔ وید کی نگاہ سے ہمیں ضرورت ہے۔ تندرستی کے ساتھ اعلیٰ زندگی کی۔ دراصل ہم عمر کی۔ نیک اولاد پیدا کرنے کی طاقت کی۔ قوت بازو کی۔ اور جوش کی۔ یہی ہمارا قدیم کی زندگی کا معراج ہے۔ ہر ایک وید پر اعتقاد کرنے والے فرد و بشر کو اسے حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اس کی تحصیل کے لئے رشیوں کی بدولت یہ یوگ سادھن کا طریق مقرر کیا گیا ہے۔ اس کے ڈھنگ پر کام کرنے سے ہر ایک آدمی مندرجہ بالا تمام خوبیوں کو اپنے اندر لا سکتا ہے +

یوگ کے آٹھ پہلو ہیں۔ ان میں پہلے دویم اور نیم یوگ کی تیاری کے لئے ہمیں معاشرتی اور مجلسی زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے ان پرنسپل پیرامون ضروری ہیں۔ آگے کے دو پہلو 'اسن' اور 'پرانایام' ہیں۔ ان کا تندرستی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ جسم کو ہر مرض سے نجات دلانے کے لئے ہی یہ دو پہلو ضروری ہیں۔ پرانا یا م کا دل کی صحت کے ساتھ جو تعلق ہے۔ لیکن اس کا بیان خاص ذکر کرنے کی کوئی



ضرورت نہیں۔ آسن اور پرانا پیام کی خوب مشق کرنے سے آدمی اپنی تندرستی قائم رکھ سکتا ہے۔ یوگ میں جو آگے کے چار پہلوئیں۔ ان کا تعلق دل کی صحت کے ساتھ ہے۔ اس سے ہر وقت پران کا بھی ذکر کیا جائیگا۔

آدمی اگر اپنے چاروں مقاصد۔ دھرم ارتھ۔ کام اور موکش۔ میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے۔ تو وہ تندرستی۔ طاقت عقل۔ برداشت کی قوت دنیاوی کاروبار میں تابلیت۔ سچائی۔ بے تکلفی اور کام کرنے کا شوق پیدا کرے۔ جوان خوبیوں سے اپنے آپ کو آراستہ کریگا۔ وہی اپنے بلند معراج کو کامیاب بنا سکیگا۔ یہ تندرستی کے بغیر ناممکن ہے۔ اسے سب ہی مانتے ہیں۔ عقل اور ادراک کے بغیر علم کا بڑھنا ناممکن ہے۔ اور علم کے بغیر اپنے راستے کی رکاوٹوں کو دور کرنا کوئی علاج سوچ سکتا ہی نہیں دنیاوی کاروبار کی قابلیت راست گفتاری اور دلی پاکیزگی کے بغیر کسی کام کاج میں حقیقی کامیابی نصیب نہیں ہو سکتی۔ کام کرنے کا شوق اور اپنی منزل مقصود تک ہمت کرنے جانے کا استقلال اس زندگی کے معراج کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ اس میں کسی کو بھی کچھ کلام نہیں۔ اس لئے یوگ و اشٹن میں کہا ہے۔ کام کرنے کی کوشش۔ ہمت۔ حوصلہ۔ طاقت۔ عقل اور جلال یہ چھ خوبیاں جس انسان میں ہونگی۔ وہ ہر طرح کی ترقی حاصل کر سکتا ہے۔ اپنے معراج کی کامیابی کا یہی ایک راز ہے۔ اگر اپنے بلند معراج تک پہنچتا ہے تو ان خوبیوں کو پیدا کریں۔ اور انہیں بڑھائیں۔ اس کے لئے جسم اور دل کی تندرستی کی نہایت ضرورت ہے۔ اور جسم اور دل کی تندرستی کے لئے یوگ سادھن جیسا سیدھا اور سادہ اور کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ بات صدیوں کے تجربے سے ثابت ہو چکی ہے زمانہ حال میں تندرستی کے لئے عسکری علاج رواج پذیر ہیں۔ دوا دارو کا استعمال کسرت کا عمل غذا کے مختلف حل مختلف قسم کے پانی کا استعمال بھی۔

ایکسرے اور سورج کی شعاعوں سے متعلق کتنے ہی طریق ہیں۔ جنہیں سنکر بیمار آدمی پاگل سا ہو جاتا ہے۔ وہ نہیں سوچ سکتا کہ کونسا طریق علاج میرے لئے مفید ثابت ہوگا۔ اور کونسا غیر مفید۔ مطلب یہ ہے۔ کہ ان کئی طریق کے علاوہ کہ آنے سے بیماروں کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا۔ یہ علاج بُرے نہیں ہیں۔ لیکن ہر ایک کو فائدہ پہنچانے والا ان میں سے ایک بھی نہیں ہے۔ خاص کر نادار لوگوں کو تو ان مختلف علاجوں سے فائدہ اٹھانا ناممکن ہو گیا ہے۔ کیونکہ اس میں کافی روپیہ صرف ہوتا ہے۔ ان سب باتوں پر غور کرنے کے بعد ہم اس مرحلے تک پہنچے ہیں۔ کہ لوگ سادھن کا طریق سب کے لئے آسان۔ انمول اور جلدی سے حل ہونے والا ہے۔ اس کی راہ میں نہ کسی قسم کا کھٹکا ہے۔ اور نہ ہی کچھ خرچ کا ڈر۔ ہر ایک قسم کے آدمی کو ہر ایک حالت میں اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ نیز مندرجہ بالا باقی علاجوں کے ساتھ ساتھ بھی اسے کیا جاسکتا ہے۔ اس لئے اس سے بہت زیادہ فائدہ ہی حقیقت میں دیکھا جائے تو اصول کی بات یہ ہے۔ کہ جو آدمی اپنے خورد و نوش کا نظام خوب سوچ سمجھ کر کرتا ہے۔ اور جو اپنی تندرستی کو محفوظ رکھنے کے قاعدے سمجھتا ہے۔ وہی اپنی صحت برقرار رکھ سکتا ہے۔

لوگ کے کم نیم اور باقی جتنے اصول ہیں۔ وہ سب اس قسم کی تعلیم دیتے ہیں۔ تاہم ہر ایک آدمی کو اپنی طبیعت کے موافق بہترین قاعدے وضع کرنا زیادہ مفید اور ضروری ہے۔ کیونکہ جتنے آدمی ہیں۔ اتنی ہی مختلف طبیعتیں ہیں۔ اسکے لئے ہر ایک کو اپنی طبیعت کو سامنے رکھ کر ہی غور کرنا چاہئے۔ یہاں ہم نے عوام کے لئے قاعدے بنائے ہیں۔ اسی طرح لوگ شاستر میں بھی عام قاعدوں کا جن کا سب پر اطلاق ہو سکتا ہے۔ ذکر ملتا ہے۔ ان عام قاعدوں پر غور کر کے اپنے لئے خاص قاعدے بنائے جاسکتے ہیں۔ یہ ہر ایک آدمی کے لئے ضروری

ہے۔ جسم اور دل کی تنہائی کے لئے ان پانچ چیزوں کی ضرورت ہے \*  
 ۱۔ آسن - ۲۔ پرانا یا م - ۳۔ پاسنا (ریاضت) م - ساواغور و نوش  
 ۵۔ ضروری آرام -  
 ان میں سے اگر ایک بھی نہ ہو - تو نقصان ہونا ممکن ہے - اس لئے ان  
 کا سلسلہ وار ذکر کر چکے -

## آسنوں کی کسرت

۱۔ آسن - یہ لفظ ایک خاص معنی میں یہاں استعمال ہوتا ہے - اگرچہ  
 ویسی زبان میں اس کے معنی بیٹھنا ہیں - لیکن یوگ سادھن میں اس کا مطلب  
 ایک طرح کی کسرت ہے - آسنوں کی کسرت اس لئے تمام آدمیوں کے لئے مفید  
 ہے - کہ اسے ہر ایک آدمی ہر ایک حالت میں کر سکتا ہے - اور اس کے لئے کسی قسم  
 کا خرچ نہیں اٹھانا پڑتا - کمزور آدمی بھی اسے کر سکتا ہے - اور تندرست بھی - اور  
 کسرتوں کی نسبت اس سے دل کو زیادہ آرام حاصل ہوتا ہے -

عام طور پر آسنوں کی چار قسمیں ہیں - ۱۔ کھینچاؤ سے متعلق - ۲۔ پرانا یا م  
 سے متعلق - ۳۔ طاقت بڑھانے سے متعلق - ۴۔ ہڈیوں کو حرکت دینے سے  
 متعلق - کئی آسن ان چاروں سے متعلق ہیں - اور کئی دو ایک سے - کئی آسن  
 بہت تیزی سے خون کی سرایت پیدا کرتے ہیں - اس سے رگ ریشوں میں پاکیزگی  
 آتی ہے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے - اور ہڈیوں کی حرکت جسم کو ہر کمزوری  
 سے پاک کرنے میں خاص مدد دیتی ہے -

کھنچاؤ سے متعلق جو آسن کئے جاتے ہیں۔ وہ شانتی اور سکون سی کر سکتے  
چاہئیں۔ باقی ہر ایک طرح کے آسن میں دیر تک مشق کرنا ضروری ہے۔ اس سے پہلے  
پاکیزہ اور تندرست ہوتے ہیں۔ اور لمبے عرصے سے جسم میں بیماری کے جو جراثیم گھر بنا کر  
رہتے ہیں۔ وہ سب اس طرح کی کسرت سے دور ہو جاتے ہیں۔ طاقت سے متعلق  
آسنوں میں بوجھ اٹھانے اور مخالف لذات کو مخالف طریق سے دور کرنے والی  
کسرتوں کی زیادتی ہے۔ مخالف ذرات کو مخالف طریق سے دور کرنے سے ہماری  
مراد ہے۔ رساکشی کرنا۔ ہاتھ سے دھکیلنا۔ وغیرہ۔ اس مخالف مقابلہ سے اپنی  
طاقت بڑھ جاتی ہے +

سانس لینے اور خارج کرنے کے ساتھ کسرت کیے یا آسن کرنے کا نام پرائیڈ  
سے متعلق آسن ہے۔ خون کے ذرات میں صفائی پیدا کر کے تندرستی دینا اس  
کا مقصد ہے +

قاعدے سے ان چاروں قسموں کے آسن کرنے سے ہر ایک آدمی تندرستی  
طاقت اور لمبی عمر حاصل کر سکتا ہے +

ایک اور طرح سے بھی آسنوں کی چار قسمیں سمجھی جاتی ہیں ۱۔

۱۔ کھڑے ہو کر کئے جانے والے ۲۔ بیٹھ کر کئے جانے والے

۳۔ زمین پر لیٹ کر کئے جانے والے ۴۔ الٹا ہو کر۔ میرنچے اور پاؤں اوپر کر کے

کئے جانے والے :

تیسری اور چوتھی قسم کے آسن دل کے کمزور لوگوں کے لئے از بس مفید ہیں  
اور باقی آسن باقی کمزوریاں رکھنے والوں کے لئے۔ اس طرح خوب غور کر لے سے پتہ  
لگتا ہے۔ کہ یہ آسنوں کی کسرت بہت فائدہ دینے والی ہے۔ جو مشہور آسن ہیں  
ان سے کئی آسن اور بھی نئے بنائے جاسکتے ہیں۔ نیران میں کمی بیشی لا کر بھی



یعنی انہیں حسب ضرورت زیادہ مفید بنایا جاسکتا ہے۔

آسنوں کی کسرت کے علاوہ بھی تند رستی کے لئے حسب ضرورت اور کثرتیں کرنے کی ضرورت رہتی ہی ہے۔ سیر کرنا۔ تیزی سے چلنا۔ پہاڑیوں پر چڑھنا۔ اور اترنا۔ دوڑنا۔ کودنا وغیرہ۔ اس قسم کی کسرتیں رفتار تیز کرنے والی ہیں۔ وید میں کہا ہے :

जययोजयः

पादयोः प्रतिष्ठा

رانوں میں تیزی۔ اور پاؤں میں مضبوطی پائی ہو۔ یہ منتر ویدک دھرمیوں کو آپدیش دے رہا ہے۔ کہ رانوں اور پاؤں میں تیزی اور طاقت چاہیئے۔ پہاڑی لوگوں کی ران اور پنڈلیں کتنی مضبوط اور بلوان ہوتی ہیں۔ پہاڑیوں پر چڑھنے اور اترنے اور تیزی سے چلنے پھرنے سے یہ سب فائدے ہو سکتے ہیں :-

اس کے علاوہ پانی میں تیرنے کی کسرت بہت ہی مفید ہے۔ بہم چریہ کی خواہش رکھنے والے اگر دن میں گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ اچھی طرح تیرنے کی کسرت کریں گے تو ویر یہ کرنے کا مرض فوراً دور ہو جائیگا۔ پانی دوسرے لفظوں میں ایک عمدہ ایسر ہے۔ اس قدرت سے دبے ہوئے پانی کا ذکر وید میں کتنی جگہ پر آتا ہے۔ ان میں سے ایک ہی منتر دیکھئے :- جس کا مطلب یہ ہے۔ کہ پانی میں امرت اور رساں موجود ہے۔ اے گائے اور گھوڑا ! اس پانی کے مفید اثر سے تم بلوان بن جاؤ۔ اس منتر میں پانی سے بلوان ہونے کا ذکر آیا ہے۔ یہ اس کے لغوی معنی ہیں۔ لیکن اس میں جو مطلب چھپا ہوا ہے۔ وہ یہ ہے۔ گائے اور گھوڑے کے لفظ سے یہاں عورت اور مرد مراد ہیں۔ اور واجی (आजी)۔ لفظ عورت اور مرد کی دونوں طاقتوں کے معنی رکھتا ہے۔ ویدک گریختوں میں واجی کرن

کا استعمال کئی جگہ آیا ہے۔ اس کا اہم مقصد آدمی کو قوت مردمی سے پر کرنا ہے۔ وہی 'واجی' لفظ یہاں ہے، جیسے گائیں اور گھوڑے پانی کے استعمال سے بلوان بن سکتے ہیں۔ اسی طرح عورت مرد بھی اس پانی کی بدولت اپنی دیر کی کمزوریاں دور کر کے بلوان ہو سکتے ہیں۔ سینکڑوں جوانوں کی ویرہ کی بیماریاں پانی میں روزانہ گھنٹہ بھر تیرنے سے دور ہو گئی ہیں۔ کسی دوا دارو سے جو فائدہ نہیں پہنچ سکتا وہ تیرنے کی مشق سے پہنچ سکتا ہے۔ رشی منی دریاؤں کے کنارے پر رہتے تھے۔ وہ پانی میں تیر کر ہی اپنے برہم چریہ کو خوب مضبوطی سے رکھا کرتے تھے۔ آجکل بھی یہ تجربہ کیا گیا ہے۔ اس لئے جو ویرہ کی کسی قسم کی بیماری میں مبتلا ہوں۔ وہ تیرنے کی مشق خوب کریں۔ اور پورے ہر بیماری میں۔

کھلی ہوا میں کھیلنے کے کھیل بھی ہر ایک عمر کے انسان کے لئے مفید ہیں۔ خاص کر درمیانی عمر میں وہ زیادہ فائدہ مند ہیں۔ دیوتا بننے کے لئے جن نوجوانوں کی

ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں **کڑا** اور

**विजि गोषा**

یہ دو خوبیاں ثبت شہور ہیں۔ **کڑا** سب سے پہلی ہے۔ مردوانی کھیل دیوتا ہونے کے لئے حرکت دینے والے ہیں۔ جھومی کرپڑا مردوانی کھیلوں کا نام ہے۔ جل کرپڑا تیرنے کی مختلف قسمیں ہیں۔ کندک کرپڑا، گیند بٹے سے کھیلنے کا نام ہے۔ برکھ کرپڑا درختوں پر چڑھنے کا کھیل ہے۔ پروت کرپڑا پہاڑوں کی ترائیوں میں بازی لگا کر کھیلنے کا نام ہے۔ اس طرح کی کئی کرپڑا **کڑا** میں۔ جنہیں 'نبدیم' زمانے میں آریہ جوان کھیلتے تھے۔ اور دشمن کے مقابلے میں فتح پانے کی خواہش رکھتے تھے۔ یہ سب کرپڑا۔ کھیل بہت مفید ہیں۔

علاوہ ازیں جو بھی کھیل جسم میں قوت مہی ہمت۔ جلال۔ طاقت اور پھرتی پیدا کرنے والا ہو۔ اسے ہی کھیلنا چاہئے۔ کھلی ہوا میں

کھیلنے کے کمی کھیل ہیں جنہیں ناظرین سمجھتے ہیں۔ ان پر زیادہ روشنی ڈالنے کی چنداں ضرورت نہیں۔

عام طور پر پسینہ آنے تک آسن وغیرہ ہر قسم کی کسرتیں کرنا چاہئے۔ پسینہ آنے کے بعد جسم کو خوب منسلنا چاہئے۔ اس کے بعد کافی وقت گزرنے پر اگر ضرورت ہو۔ تو نہانا چاہئے۔ اس سے بدن میں پاکیزگی آتی ہے۔ تیرنے میں کسرت اور نہانا دونو کام ہو جاتے ہیں۔ اس لئے تیرنے سے بہت فائدہ ہے۔ اچھا اب فاضلین بخوبی سمجھ گئے ہونگے۔ کہ تندرستی کے لئے دن میں کچھ وقت ضرور ہی کسرت کرنی چاہئے۔ جو کسرتیں سکون اور آہستہ سے کی جاتی ہیں۔ انہیں گھٹہ بھر کرنا چاہئے۔ لیکن تیزی سے جو کسرتیں کی جاتی ہیں۔ انہیں پندرہ منٹ ہی کرنا کافی ہے۔ اپنی طاقت کے لحاظ سے ان میں کمی و بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔

ان کسرتوں کے بعد پرانا یام کا عمل کرنا چاہئے۔ پران کی اہمیت سب جانتے ہی ہیں۔ اگر پران ہی رخصت ہو جائیں۔ تو جسم میں کچھ بھی کسی کام کا نہیں رہ جاتا۔ ”پران“ کی طاقت کی بدولت ہی یہ فانی جسم اتنا قابل قدر بنا ہے۔ اسی کے کرم سے جسم میں جیون کا پرکاش رہتا ہے۔ ہمارے جملہ کاروبار پر انہوں کے سہارے سے ہو رہے ہیں۔ اس لئے سارے جسم کے باقی اعضا کی نسبت پران سے متعلقہ اعضا کو ہی رونق دینی چاہئے۔ کیونکہ ان سے متعلقہ اعضا میں اگر کمزوریاں پیدا ہو جائیں۔ تو موت جلدی آ موجود ہوتی ہے۔ ایسا اور اعضا کمزور ہونے سے نہیں ہوتا۔ جو قدرت سے ہی پورے سانس لیتا ہے۔ اس میں ایک عجیب ہی چستی نظر آتی ہے۔ پرانا یام کا ابھیاس کر لے والوں میں کبھی سستی

اور درمانہ گی نہیں آ سکتی قوتِ ادراک کی رونق بھی ان میں زیادہ دیکھی گئی ہے۔ اس لئے پرانا ایام کا ابھیس کر کے اپنے اندر پھرتی اور شوقِ پیدا کرنا چاہیئے \*

محققوں کے ذریعے صاف ہوا۔ پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اور وہاں خون کے ذرات میں پاکیزگی پیدا کرتی ہے۔ جب خون صاف ہو گیا۔ تو سمجھنا چاہیئے کہ ہمارا سارا جسم تندرستی سے سر تاپا پُر از نور ہے۔ سب سے زیادہ پاکیزگی لانے والہ پران والو ہے۔ اور وہ کافی مقدار میں پرانا ایام کی بدولت ہی جسم میں پہنچ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ جن کی چھاتی چوڑی ہے۔ اور نتھنے بھی بڑے ہیں۔ اور جو سانس لیتے وقت پھیپھڑوں کو پورا پورا پھیلانے میں۔ اور سانس خارج کرنے وقت انہیں بالکل خالی کر دیتے ہیں۔ وہ زیادہ بلقان ہوتے ہیں۔ پران کا نام سنکرت ادب میں میر بھرا بھی ہے۔ اس کے معنی میں لہجہ ہی بہادر، یہ میر بھر جہاں پہنچتا ہے۔ وہاں سے ہمارے ساتھ دشمنی ٹھانتے ہوئے بیماری کے تمام جرائم دور بھاگ جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ جس سے سارے اپنشد پران، کی تعمیر لگا رہے ہیں۔ جیسے اس ٹھوس جسم کی پاکیزگی پانی سے ہوتی ہے۔ اسی طرح جیون۔ زندہ گی کے خون کی پاکیزگی پران سے — پرانا ایام کی بدولت ہوتی ہے \*

صاف ہوا میں کی ہوئی کسرت مفید ہوتی ہے۔ اس لئے بند مکان کی نسبت پہاڑوں کے اوپر یا ندی نالوں کے پاس یا سمندر کے کنارے پر سانس کا لینا اور خارج کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح پرانا ایام بھی صاف اور پاکیزہ ہوا میں کرنا چاہئے۔ لیکن زیادہ سردی کے دنوں میں باہر کی ہوا۔ پرانا ایام کے لئے مفید نہیں ہے۔ ان ایام میں کمرے کے اندر ہی



اس کا ابھیاس کرنا چاہئے۔ شہر کے باشندے ہر ایک موسم میں صاف اور  
ستھرے کمرے میں بھی کر سکتے ہیں۔ ہاں اس سے زیادہ مفید ہوگا۔ اگر وہ شہر  
کے باہر کسی صاف اور ستھرے کمرے میں کریں گے۔

پرانایام کی کئی قسمیں ہیں۔ ان کا ذکر اور کتابوں میں ناظرین پڑھ  
سکتے ہیں۔ ضروری بات پرانایام کی یہ ہے کہ سانس سے اپنے پیچھے پڑے  
نوب دینے چاہئیں۔ پیچھے پڑوں میں تین حصے ہیں۔ ایک گالے اور کندھے  
کے پاس کا حصہ دوسرا پیٹ کی طرف کا اور تیسرا ان دونوں کے درمیان  
ہے۔ پٹلیوں کی مانند بھی یہ حصے تقسیم کئے جا سکتے ہیں۔ نچلا پیٹ کا حصہ  
پہلے بھرنے چاہئے۔ پھر درمیان کا حصہ اور سب سے پیچھے اوپر کا حصہ اس  
طریق سے سانس لینے اور اس کے برعکس اسے خارج کرنے کا نام ہی مکمل  
سانس لینا ہے۔ اگر یہی تیزی سے کیا جائے۔ تو اسے بھسرا پرانایام کہتے ہیں  
بھسرا پرانایام کرتے ہی فوراً جسم میں حرارت آ جاتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔  
خون صاف ہوتا ہے۔ اور کئی فائدے ہوتے ہیں۔ سانس کا لینا اور خارج  
کرنا۔ تیزی سے نہ کیا جائے۔ بلکہ آہستہ آہستہ لیکن سانس لینے اور خارج  
کرنے میں مساوات کا خیال کرتے ہوئے جو پرانایام کیا جاتا ہے۔ اس کا  
نام سوربہ بھیدن پرانایام ہے۔

اس سے پیٹ کے مقام کے سوربہ چکر میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور  
زندگی کو ترقی دیتی ہے۔ یہ پرانایام اپنی طاقت کے لحاظ سے ہی کر کے چاہئیں  
اگر مقدار سے زیادہ کیا جائیگا۔ تو اس کا ہر ایک عمل نقصان کرتا ہے۔ باقی اور  
اور پرانایاموں کا ذکر ناظرین دوسری جگہ پر دیکھ سکتے ہیں۔  
کام کاج کرنے والے آدمی گھنٹہ دو گھنٹے اپنا کام کر چکے ہر اگر دو چار منٹ

بھی کھلی ہوئیں مندرجہ بالا طریق سے ایک دو آسن اور پرانا پیام کر نیگے۔ تو ان کی کام کرنے کی طاقت میں دگنا اضافہ ہو جائیگا۔ انہیں ٹھکاوٹ محسوس نہیں ہوگی۔ حسب معمول صبح اور شام پرانا پیام کرنے والوں کو پھرتی اور ہمت کے ساتھ بے بہا تندرستی حاصل ہو سکتی ہے +

پرانا پیام سے متعلق ایک ہی بات کا ذکر کرنا باقی ہے۔ وہ یہ کہ ناک سے سانس لینا اور غارج کرنا چاہئے۔ کہیں منہ سے نہیں۔ منہ سے کیا ہوا یہ عمل عمر کو کم کرتا اور کمزوریاں لاتا ہے۔ برعکس اس کے ناک سے کرنے سے عمر کا عرصہ بڑھتا ہے۔ اور تندرستی نصیب ہوتی ہے۔ اچھا۔ اب اس طریق سے پرانا پیام اور آسن کے عمل سے مستفید ہونے کے ساتھ اپنا ساتھ ریاضت کی طرف غور کرنا ضروری ہے +

## اپنا سنا۔ ریاضت پر ماتما کی نیک صفات کو جاننا۔

ایشور کی اپنا سنا سے دل کو شانتی نصیب ہوتی ہے۔ اور شانتی کی بدولت تندرستی آتی ہے۔ ہر ایک اچھی نعمت اور تمام نیک صفات کا انتہائی مرکز ایشور ہے۔ ہر ایک لاپا بدمی طاقت کی سرحد ایشور میں موجود ہے۔ اور نیک صفات اور قدرتی ظہورات کا تصور کرنے سے ہی اپنا سنا کی جاتی ہے۔ دل میں ہمیشہ نیک خیالات لانے چاہئیں۔ اپنا سنا سے بھی مطلب حل ہوتا ہے۔ اس لئے اس نقطہ نگاہ سے اپنا سنا کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ جیسا دل ویسا

آدمی یہ ضرب النمل دنیا کے ہر ایک حصے پر عائد ہوتی ہے۔ اس لئے آدمی کا مستقبل دل میں نیک خیالات لانے سے اچھا اور بُرے خیالات میں غلطان رہنے سے گنہہ ہو جاتا ہے +

آدمی کے اندر تصور کی طاقت کی اتنی اہمیت ہے۔ جو آدمی دھرم۔ ارتقا۔ کام اور موکش کے معراج کو ہمیشہ دل میں جگہ دیتا ہے۔ وہی دنیا میں نجات پزیر رہے گا۔ لیکن جو آدمی ہمیشہ اپنے دل میں کینہ بغض غصہ۔ حسد۔ پستی۔ کم ہمتی۔ اور سُستی کے خیالات لاتا ہے۔ اس کی دل بدن تخریب ہوتی جاتی ہے۔ فکر سے اپنے دل کو غلطان کرنے والے آدمی کئی قسم کی مصیبتوں کا شکار بنتے ہیں۔ آدمی کو چاہئے کہ وہ ہمیشہ اونچے خیالات کو دل میں جگہ دے اور دنیا میں کامیابی کی زندگی بسر کرے +

تاریخ پران اور قصے کہانیوں کی کتابیں خواہ وہ خیالی بھی کیوں نہ ہوں۔ اگر اونچے خیالات کے بھول کو اگانے والی ہوں۔ تو اُن کے مطالعہ سے فائدہ ہوگا۔ فحش اور گندے ناولوں کی قسم کی جتنی کتابیں ہیں۔ اگر ان کا مطالعہ جاری رکھا جائیگا۔ تو نقصان ہی ہوگا۔ اس میں کسی کو بھی شک نہیں۔ دھرم گرہمنوں میں بیہبادروں کی سوانح حیات پڑھنے پر بہت زور دیا گیا ہے۔ اُن کے پڑھنے والوں کے دلوں میں وہ بُہشت اونچے پایہ کے خیالات پیدا کرتی ہیں۔ دیوتاؤں کی نیک خوبیوں اور لازوال طاقتوں کو بار بار دل میں لانے سے وہ اُن کے پوجاری کو اونچے معراج پر لے جاتی ہیں۔ کیونکہ اس سے پوجاری کے دل میں بھی نیک صفات اور لازوال طاقتوں کے بیج پھوٹ اُٹھتے ہیں۔ اس کے برعکس جو بھی اپنا دل نیچائی و دغیر میں دھسکتی۔

جو انسان دیوتاؤں کی مانند اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔ وہ دیوتا ہو جاتا ہے۔ یہ بھگوت گیتا کا قول ہمارے اس اصول پر خوب صادق آتا ہے۔ نفیس نفیس خیالات لانے سے انسان کے اندر نفاست آتی ہے۔ اور اسی سے تندرستی بھی نصیب ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اپاسنا سے دل کو راحت آتا کہ طاقت۔ دماغ کو سرور اور عقل میں رونق آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اپاسنا کرنے والے لوگ خوب تندرست ہوتے ہیں۔ میرا سہارا وہ طاقت کا سرچشمہ ایشور ہے۔ یہ اعتقاد بڑھتا ہے۔ ویرج پیدا کرتا ہے۔ اعتقاد۔ دھیرج اور نڈرتا بڑھنے سے تندرستی اور صحت کے نقطہ نگاہ سے بڑھتا ہے۔

## سادہ خورد و نوش

تندرستی کے باب پر غور کرتے ہوئے خورد و نوش کے متعلق بھی کچھ نہ کچھ لکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ آج کل خورد و نوش کے متعلق جتنی گڑبڑ ہی ہو رہی ہے اسے نظر انداز کرنا خود کشی کی موت کے مترادف ہے۔ وال۔ روٹی۔ دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ بالائی۔ چھچھ۔ چاول۔ سبزی وغیرہ جتنی چیزیں ہیں۔ وہ سب فائدہ مند اور تندرستی بخشنے والی ہیں۔ گائے کا دودھ بڑھتا ہے۔ اس کے نہ ملنے پر اور دودھ کا استعمال کرنا چاہئے۔ بانڈر کی چیزیں جو حملائشوں کی دوکانوں یا کھانوں کے پاس ہوتی ہیں۔ ایک بھی کھانے کے لائق نہیں ہوتی۔ ان کے اوپر مکھیاں بیٹھتی ہیں۔ اور کھانے کے ناقابل بنا دیتی ہیں۔ مکھیاں نالیوں کے نیلے پر بیٹھ کر سیدھا دوکان کی مٹھالیوں پر آکر بیٹھ جاتی ہیں۔ اس لئے وہ سب مٹھائیاں زہر آلودہ ہو جاتی ہیں۔ لیکن جو دوکاندار اپنی چیزیں



شیشے کے برتنوں میں محفوظ رکھتے ہوں۔ اُن سے انہیں لینے میں کوئی ہرج  
ہیں ہے۔ تاہم تلی ہوئی چیزیں نقصان دہ ہی ہیں۔ کھانے کے لئے تو ساری چیزیں  
چاہئیں۔ اور انہیں خوب صاف کر کے استعمال کرنا چاہئے۔ اور چیزیں نہ کھائی  
جائیں۔ تو بہت اچھا ہے۔ آدمی کے لئے سب سے بڑھیا غذا پھل ہیں۔ ان  
کے متعلق دو باتوں کا لحاظ رکھنا چاہیے۔ ایک تو وہ پکتے ہوئے ہوں۔ اور صاف  
ستھرے ہوں۔ دوسرے انہیں اپنی طبیعت کے لحاظ سے استعمال کیا جائے۔

یہی بڑھیا کھانا ہے۔ تلی ہوئی چیزوں سے پھل سو گنا بہتر ہیں۔ پینے کی چیزوں  
میں بھی آج کل ثبت گردہ ہو رہی ہے۔

بانڈاروں میں خطرناک پینے کی چیزوں کی دوکانیں دن بدن بڑھ رہی  
ہیں۔ چائے۔ کافی۔ تہوہ۔ سوڈا۔ شراب اور مختلف طرح کے عرق اور خرب  
اور ہر طرح کے ٹھنڈے پانی بہت نقصان دہ ہیں۔ حقیقت میں سرکار  
کی بدولت ہی ان کی روک تھام ہونی چاہئے۔ لیکن ہماری بدقسمتی سے یہ  
ابھی تک نہیں ہو سکا۔ اس لئے ضرورت ہے ہم خود ہی کوشش کریں۔  
صاف اور پاکیزہ پانی ہی سب سے اچھی پینے کی چیز ہے۔ اچھے کوئیں یا بارش  
کا پانی سب سے اچھا ہے۔

تندرستی کے خواہشمند اصحاب کو چاہئے۔ کہ کھانے پینے کے متعلق  
خوب سمجھ سے کام لیں۔ اور کبھی گندمی اور فضول چیزوں کا استعمال نہ کریں۔

## ۵۔ آرام

محنت کرنے کے بعد آرام لینا ضروری ہے۔ محنت سے پیچھڑوں میں  
جو کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کی تلافی آرام لینے سے ہو سکتی ہے۔ اس لئے

آرام نہی جان دینے والا ہے۔ آرام میں گانا بجانا۔ تماشہ دیکھنا۔ اور دل بہلانے والے کئی سامان شامل ہیں۔ ہر موسم میں ہمارے دھرم کے رہنماؤں نے دھارمک میلے تجویز کئے ہیں۔ ان کا یہی مقصد ہے۔ اسی طرح کے دل بہلاؤ سے ہر ایک محنت کے کام کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ہر روز پچھوں کو ڈھیلارکھنا۔ ڈنڈ آسن اور شواسن کی مشق کرنا اور دل کو ہر ایک خیال سے ہٹا کر نا ضروری ہے۔ آنا ہونے پر بھی پورا آرام پانے کے لئے نیند لینے کی ضرورت ہے۔ آدمی گہری نیند کی اہمیت نہیں سمجھتے لیکن ہماری تندرستی کے لئے نیند کی نہایت ضرورت ہے۔ نیند لینے سے ہزاروں فائدے ہیں۔

ٹھیک وقت پر نیند لینے سے جسم کے تمام اعضا میں مساوات۔ ہمت مضبوطی۔ جلال۔ طاقت اور قوت باضمہ بڑھتی ہے۔ مخطوڑے لفظوں میں کہنا چاہئے کہ نیند سے ایک نئی زندگی حاصل ہوتی ہے۔

ان تین قسم کے آرام لینے سے آدمی کی تندرستی مثبت اچھی رہ سکتی ہے ان تینوں میں نیند کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔

مندرجہ بالا طریق سے آسن پرانا یا م۔ ایا سنا۔ سادھی غذا اور صاف پانی کو جو شخص کام میں لاتا ہے۔ اسے پانچ چھ گھنٹے تک خوب نیند آتی ہے۔ اور اتنی ہی اس کے لئے کافی ہوتی ہے۔ اس سے وہ ہمیشہ تندرست رہ سکتا ہے۔ سونے سے پہلے منہ دھو کر سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا چاہئے۔ اور پیشاب کر کے اپنے عضو تناسل کی تمام میل کو خوب دھو کر پونچھ دینا چاہئے۔ پھر الٹور کی یاد کے بعد بستر پر شامی سے لیٹ جانے پر خوب گہری نیند آئیگی۔ اور اس سے بعد ہی تندرستی حاصل ہوگی۔

## یوگ شاستر کا لب لباب

ہم نے اس چھوٹے سے مضمون میں اس طریق سے یوگ شاستر کا نچوڑ دیدیا ہے۔ متعدد گرتھوں میں بہت تفصیل سے اس کا ذکر آتا ہے۔ اسے بہت اختصار سے یہاں بیان کیا گیا ہے۔ جو صاحب انہیں اچھی طرح سمجھ لینگے۔ وہ اپنی کاوش سے تندرستی کو خوب محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ یا اپنی بیمار حالت کو بدل کر تندرستی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں کسی خیالی بات کا ذکر نہیں دیا گیا۔ اکثر سب باتیں آزمودہ ہیں۔ اس لئے ناظرین سے درخواست ہے کہ وہ اس مضمون کو اپنی تندرستی کی حفاظت کے لئے ضرور کام میں لادیں۔

یوگ سادھن کا فن بہت ہی دقیق اور مشکل ہے۔ لیکن اس مضمون میں اس کا اتنا ہی ذکر کیا گیا ہے۔ جس سے عام لوگ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ جو لوگ یوگ کے فن میں بہت اُدچا جانا چاہتے ہیں۔ انہیں اگرچہ اس سے فائدہ نہیں ہوگا۔ لیکن عام ذہنیت کے آدمی جو اپنے روز کے دنیاوی کاروبار کو کرتے ہوئے یوگ سادھن سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ ان کے لئے یہ مضمون خوب رہنمائی کا کام دیگا۔ اُمید ہے کہ یہ آدمی اس سے فائدہ اٹھانے کی ضرور کوشش کریں گے۔ کوشش کرنے سے ضرور کامیابی نصیب ہوگی

## استری جانی اور یوگ کی تعلیم

(از قلم شری کمار ستیہ دتی شاستری — بھن)

نوشی کی بات ہے۔ کہ بھارت کی استریوں میں ون بیداری آرہی ہے۔ ملک

کے سمجھدار اور فاضل طبقہ نے اس بات کو خوب سمجھ لیا ہے۔ کہ جب تک استری جاتی تاریکی کے پردے میں چھپی ہوئی ہے۔ تب تک بھارت کے دکھوں کا فیصلہ ہونا ناممکن ہے۔ جس دیش میں استری جاتی کو حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ وہ دلش جلدی ہی تباہ ہو جاتا ہے۔ منوجی کے اس قول کو بھارت نے اب خوب آزما لیا ہے۔ استری جاتی کو غلام اور علم سے محروم رکھنے کا ثمر بھارت درش مدت سے اٹھ رہا ہے۔ اور تباہ نک اٹھاتا ہی رہیگا۔ جب تک وہ استری جاتی کو عزت دیکر

اور اس میں تعلیم کا پرچار کر کے اپنی کرتوتوں کو دھو نہیں لیتا۔ ان کے لئے پشیمانی نہیں محسوس کرتا۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ آج استری جاتی کے سدھار کے متعلق روپے میں ایک آنے کا کام بھی نہیں ہوا۔ اور نہ ہی قبل میں ہوتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ جیسا کہ بھارت کو اس اندھیری کھائی سے نکالنے کے لئے ہونا چاہئے تھا۔ آج اس بات کے کہنے کی بھی ضرورت نہیں کہ استری جاتی کے سدھار کا کام جب تک پورے سو کہ آنے نہیں ہو لیتا۔ تب تک دیش سدھار کے سبھی سامان بے فائدہ ہیں۔ بھارت کے لوگوں کو اس طرف پوری طرح سے دھیان نہ دینا ہی اس بات کا کافی ثبوت ہے۔ کہ ابھی اس کا سنہری دن بہت دور ہے ۴

استری جاتی کی عزت اور اس کی تعلیم صرف مردوں کی کوشش سے فروغ نہیں پاسکتی۔ بلکہ اس کے لئے استریوں کو خود کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ دوسرے کی بھلائی اور بہتری چاہنے والے کئی بھائی اس وقت اس کام میں کافی مدد دے رہے ہیں۔ لیکن استری جاتی کو اپنے اچھے دنوں کی تب تک امید نہیں رکھنی چاہئے۔ جب تک وہ اپنے قدموں پر اپنے



کھڑی نہ ہو جائے۔ اور مردوں کو اپنی طرف سے بے فکر کر کے انہیں دلش کے اور ضروری کاموں میں نہ لگاؤ۔

اس بارے میں پوری کامیابی حاصل کرنے کیلئے ہے۔ ہر ایک مرد کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ ایک استری کو اپنے جسم، دل اور آتما کی طاقتوں کو ابھارتا چاہیے۔ ہماری زندگی کیا ہے۔ صرف جسم دل اور آتما کا ایک ملاپ ہے جس میں تنفس میں ان تینوں میں سے کوئی بھی کمزور ہے۔ اس کا سارا جیون ہی مصیبتوں کا گھر بن جاتا ہے۔ ان تینوں طاقتوں کو ایک ساتھ اوپنے پایہ پر لے جانے سے ہی سچا اور سچی جیون حاصل ہو سکتا ہے۔ اس وقت استری جاتی کی تینوں ہی طاقتیں نامکمل اور کس پرستی کی حالت میں ہوں۔

بھارت کی استریوں کو اپنی محنت تک کو برقرار رکھنے کی فکر نہیں سوجھتی وہ اپنے جسم کو کمزوری کا شکار سمجھتی ہیں۔ جیسا کہ جسم میں دل بھی جیسا کہ یہ کہاوت مشہور ہے۔ تو اس حالت میں استریوں کو اپنی دلی طاقتوں کی کب غمش ہو سکتی ہے۔ آتما کی طاقتوں کا ذکر کرنا تو اس پنجابی کہاوت کے مصداق ہے۔

مسنو ناز رٹھیا پرتے سپنے شیشہ ہللاں دے

آج کل زمانہ حال کی استریوں کی تعلیم نے بھی پڑھی لکھی استریوں کو اس طرف اتنا نہیں جھکا یا۔ جتنا کہ اُن کے لئے کم سے کم ضرور تھا۔ ہاں کئی علیم دوست ایسی استریاں ہیں جنہیں اپنے جسم اور دل کی طاقتوں پر عبور پانے کا قدرتی وقت ملا ہے۔ اور وہ ارادتا یا سہواً ترقی کر رہی ہیں۔ لیکن صرف اتنے سے ہی دل کو تسلی نہیں ملتی۔

سب سے دکھ کی بات تو یہ ہے۔ کہ ایسی استریاں بہت ہی کم ہیں۔ جو اپنے نقطہ نگاہ کو اپنے اوپنے معراج تک لے جانے والی ہوں۔ اُن کی دلی کمزوریاں

ابھیں کسی اونچی جگہ پر جانے نہیں دیتیں۔ یہ دل ہی ان کی کراوٹ کا سامان بن رہا ہے۔ جہاننا کیر داس جی نے بھی کہا ہے \*

من کے ہارے ہارے من کے جیتے جیتے

ضرورت تو اس بات کی ہے۔ کہ گیدڑ کو مارنے کے لئے شیر کا سامان مہیا کیا جائے۔ لیکن استری جاتی میں شیر کو مارنے کے لئے گیدڑ کا سامان مہیا کرنے کی طبیعت واقع ہوتی ہے۔ فول کی یہ کراوٹ مدت سے استری جاتی میں پرورش پل رہی ہے۔ اسے دوبر کرنے کے لئے بہت کوشش اور کاوش کی ضرورت ہے۔ اپنی طاقتوں کو ابھارنے کے لئے شروع سے ہی آتما کو اپنا پیش خیمہ بنا لینا چاہیے تبھی ہم جسم اور دل کی طاقتوں پر عبور پا سکیں گی۔ جسم اور دل کی طاقت پیدا ہو کر بھی پھر نائل ہو جایا کرتی ہے۔ جب تک ان میں آتما کی طاقت کا چشمہ موجزن نہ ہو۔ اس لئے صرف دل اور جسم کی طاقتوں پر ہی قناعت نہیں کرنی چاہئے۔ بلکہ اس سے بھی اونچا جا کر آتما کی طاقت کے چشمہ پر پورا عبور پا کر مکمل نامدہ حاصل کرنا چاہیے۔ جسمانی طاقتوں کو ابھارنے کے لئے جسم سے متعلقہ کسرتیں کرنے کی ضرورت ہے۔ اور دل کی طاقتوں کو اس کے علم اور خفی طاقتوں کو۔ حاصل کرنے کے لئے ایسے ذرائع ہم پہنچانے کی ضرورت ہے۔ جن کا تعلق دل کے اندرونی پردہ سے ہی آتما کی طاقتوں کو حاصل کرنے کے لئے ان سے زیادہ پیچیدہ اور غیر معمولی ذرائع کی ضرورت ہے۔ بھارت ورش کی استریوں میں جسمانی کسرت کا کلن بہت ہی کم ہے۔ بلکہ یہ تہذیب کے برعکس اور قابل شرم سمجھا جاتا ہے۔ اس سے اونچی طاقتوں کے ذرائع تو آدمیوں میں بھی کم ملتے ہیں۔ استری جاتی کا ذکر یہی کیا ہے۔ جتنی دکاوش استری جاتی کے اس راستے میں آتی ہیں۔ یا آسکتی ہیں۔ میں انہیں خوب سمجھتی ہوں۔ لیکن اس کی وضاحت کو طاق پر رکھ کر میں ایک ایسا

سادھن تجویز کرتی ہوں جس سے اُس کی جسمانی - دلی اور روحانی تینوں طاقتیں بیدار ہونگی۔ اور کستی قسم کی تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے گا۔ میں نے بہت ٹھوڑے عرصے سے ہی اس سادھن کو شروع کیا ہے۔ اور صرف دو سال میں ہی اپنے جسمانی اور دلی طاقتوں میں غیر معمولی تبدیلی حاصل کر لی ہے۔ اس سادھن کے متعلق خاص تحقیق کرنے سے ایسے کئی ثبوت مل سکتے ہیں۔ جس سے اس کا لاثانی اور انمول ہونا ثابت ہوتا ہے۔

یہ سادھن ہمارے بھارت ورش میں مدت سے رواج پذیر رہا ہے۔ اور غودیشور نے وید میں اس کا اُپدیش دیا ہے۔ لیکن بھارت ورش کی گراؤٹ سے جہاں ہمارے آرام کے سامان اور ہمارا ذرو مال ہمارے ہاتھ سے نکل چکا ہے۔ وہاں انمول آتما کے سادھن بھی ہم سے رخصت ہو چکے ہیں۔ پہلے تو بھارت کے لوگ اس کے نام تک کو بھی بھول چکے ہیں۔ اگر کسی کو اس کی یاد بھی ہے۔ تو وہ اُس کی تعلیم سے دُور رہ کر اسے ایک خیالی صنعت اور خطرناک چیز سمجھتا ہے۔ ابھی تک اس سادھن کا نام نہیں بتایا گیا۔ آپ اُسے جاننے کے لئے بہت خواہش مند ہوں گی۔ میں نے اس لاثانی سادھن کا نام ہمارے وید اور شاستروں میں لوگ آیا ہے۔ جس کے متعلق بھگوان منوجی نے کہا ہے۔ کہ ”جس طرح آگ کی ہمیش دینے سے تمام دھاتوں کی آلودگی راکھ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح پرانوں کو روک کر رانا یا م کرنے سے حواس خمسہ کی کمزوریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ استری سنگھ میں لکھا ہے۔ - योगतत्संप्रप्यते ज्ञानं योगोद्यमस्य - लक्षणां योगा परं सत्यं तेन सत्समाद् योगं सम्यक्सेत।

یوگ سے گیان حاصل ہوتا ہے۔ یوگ ہی دھرم کی توفیق ہے۔ یوگ ہی ہماری ریاضت ہے۔ اس لئے یوگ کا ابھاس کرنا چاہئے۔

بہت سخت ریاضت سے شاستروں کے مطالعہ سے اور یگیہ کرنے سے چو نموت حاصل نہیں ہو سکتی۔ وہ برہمن۔ کھتری اور ویشہ کو یوگ کے ابھياس سے مل سکتی ہے۔ گرہ پڑان میں کہا ہے۔

भवतायेन तन्मानं योगो हि परमौषधम्  
 دنیا کے دکھوں سے پریشان آدمیوں کے لئے یوگ ہی ایک عمدہ اکیس ہے۔ سکندھ پڑان میں لکھا ہے۔  
 आत्मज्ञानेन मुक्तिर्यातव

योगाहते नहि स च योगाच्चरकालमभ्यासादेव धियति ॥  
 آتما کے گمان سے نجات ملتی ہے۔ لیکن وہ یوگ کے بغیر نہیں آسکتا۔ اور یوگ پر مدت کے ابھياس سے عبور نصیب ہوتا ہے۔

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषपापपञ्चरम्  
 کوٹھم پڑان میں کہا ہے  
 प्रसन्ने जायते ज्ञाने ज्ञानान्निवाणमृच्छति ॥  
 یوگ نام کی آگ تمام پاپوں کے پچھ کو جلد ہی جلا دیتی ہے۔ اس سے خود بخود ہی علم کا ظہور ہوتا ہے۔ اور اس کی بدولت نجات حاصل ہوتی ہے۔  
 یوگ بیج میں شوجی مہاراج نے لکھا ہے۔

اسے پارہی آدمی کتنا ہی علمی قابلیت رکھتا ہو۔ کتنا ہی دنیا سے آزاد ہو۔ کتنا ہی صہر ماتما ہو۔ اور کتنا ہی نفس کش ہو۔ یوگ ابھياس کے بغیر نجات حاصل نہیں کر سکتا۔ آدمی کا تو کہنا ہی کیا ہے۔ دیوتاؤں کو بھی یوگ کے بغیر نجات نہیں مل سکتی۔

یہ سمجھ کر برہما وغرہ تمام دیوتا بھی یوگ ابھياس میں مصروف ہوئے۔ اس سے انسان بھی اگر کم راج کے در سے نجات چاہتا ہے۔ تو اس یوگ ابھياس کو کام میں لے آئے۔

بھگوت گیتا میں بھگوان کرشن نے بھی کہا ہے۔



”جو پھل ویدوں کے مطالعہ سے یوگ تپ اور دان کو کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ یوگی آدمی اس یوگ کے طریق کو سمجھ کر اس سے بھی بڑھ کر جو موشِ نجات نام کا پھل ہے۔ نصیب کرتا ہے۔“  
 شنو سنگھتا میں کہا ہے۔

”تمام شاستروں کی چھان بین کر کے اس پر خوب غور اور خوض کے بعد جو لب لباب نکلا ہے۔ وہ ایک یوگ شاستری ہے۔ اسی پر سب کو اعتقاد کرنا چاہئے۔“

ہسٹھ یوگ پر دیکھا میں بھی کہا ہے۔

”کہ برہمن۔ کھتری۔ ویشی۔ شہو در اور استری جاتی کو پاکیزہ کرنے والا اُن کے کئے ہوئے تمام فعلوں کو مٹانے والا۔ اور نجات بخشنے والا یوگ کے بغیر اور کوئی شاستری نہیں ہے۔“

”جوان۔ بوڑھا اور بہت بوڑھا۔ بیمار یا کننا ہی کوئی کمزور کیوں نہ ہو۔ اس کو بھی تمام یوگ شاستری میں پورا ملکہ حاصل کرنے سے مددھی۔ نجات حاصل ہو سکتی ہے۔“

اسی طرح گھرنڈ سنگھتا۔ مہا بھارت۔ یوگ و شسٹھ۔ یاگیہ ویکہ۔ سنگھتا وغیرہ تمام قدیم گرنتھوں میں یوگ کی عظمت کا ذکر ملتا ہے۔ صرف یوگ کا سادھن ہی انسان کو اپنی دل چسپم اور آتما کی طاقتوں کو وسیع کرنے کا کام دے سکتا ہے۔ اس دنیا اور بعد کی دنیا دونوں میں آرام کا یہ ایک ہی سادھن ہے۔ اس کے مختصر حصے ابھی اس سے ہی انسان میں اپنے جسم اور دل کو سمجھنے

کی طاقت آجاتی ہے۔ اور وہ ان دونوں میں طاقت اور راحت کا حاصل کرنے لگتا ہے۔ جو لوگ ہمیشہ بیماری کا شکار رہتے ہیں۔ جن کا قبل ہر وقت پریشان رہتا ہے۔ وہ ضرور ہی ایک بار اس کا امتحان کریں۔ وہ اس کی عظمت کو اس سے بھی زیادہ سمجھیں گے۔ جس کا ذکر میں نے اس مضمون میں کیا ہے۔ اور شاستروں میں ملتا ہے۔

میں اپنی بہنوں کو یقین دلاتی ہوں۔ کہ شاستروں میں کھتے ہوئے لوگ سادھن کا نہیں بھی حق جامل ہے۔ اگر تمہارا اپنے نفس پر پورا قابو ہے۔ اور تمہارا اخلاق نیک ہے۔ تو تم بھی دنیا کے تمام کام کا ج کو کرتی ہوئی اسے کر سکتی ہو۔ لوگوں میں اس سادھن کے متعلق جو وہم اور خیال پیدا ہو رہا ہے۔ وہ صرف لاعلمی کا نتیجہ ہے۔

پیارے بہنو! اگر تمہیں اپنے حقوق کو دنیا میں مردوں کی مانند ہی ثابت کرنا منظور ہے۔ اگر تم مردوں کے زمرہ میں اونچی سے اونچی جگہ پر بیٹھنا چاہتی ہو۔ تو پھر کیوں اس سادھن سے دور رہتی ہو۔ جو حقیقت میں تمہارے آتما کی ترقی کا اہم ذریعہ ہے۔ اگر مردوں کو دنیا میں آتما کا اُپدیش دینے کا حق ہے۔ تو وہ تمہیں بھی ضرور جامل ہے۔ پر اس کے لئے سادھنوں کی زیادہ ضرورت ہے۔ جو ابھی استری جاتی میں بہت کم نظر آتے ہیں۔

مجھے اُمید ہے کہ میری بہنیں میرے اس مضمون پر خوب غور و خوض سے کام لیں گی۔ اگر انہیں یہ پسند ہوا۔ تو میں اس باب میں اور بھی وضاحت کے ساتھ لکھنے کی کوشش کروں گی۔

گورو دیو سب کا کلیان کریں۔

## سوریہ بھیدن ویایام سے استریوں کا فائدہ

اسنوں کے سوریہ بھیدن ویایام پر مضمون شائع ہونے کے بعد کئی استریوں کے خطوط آگئے ہیں۔ ان کو شک ہے کہ ان ویایاموں سے استریوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے یا نہیں؟ کنواری لڑکیوں اور مائوں کے لئے بھی یہ ویایام مفید ہے یا نہیں۔ سوریہ بھیدن ویایام سے متعلق پہلے مضمون میں لکھا ہی گیا ہے۔ کہ یہ ویایام استری اور مرد دونوں کے لئے مفید ہیں تاہم مردوں کو اس ویایام سے فائدہ ہوتا ہے اس میں کسی کو بھی کوئی شک نہیں اگر شک ہے۔ تو وہ استریوں کے باب میں ہے۔ اس لئے ان کے لئے ہی میں اس کی مختصر سی اور تشریح کرتا ہوں۔

کنواری لڑکی نوجوان اور بوڑھی۔۔۔۔۔ ہر ایک عمر کی استری لہجے کے لئے یہ ویایام نہایت مفید ہے۔ لیکن اس میں مندرجہ ذیل امور پر خیال کرنا ضروری ہے۔

- ۱۔ حیض کے چار پانچ دن یہ ویایام یا اسی قسم کی کوئی اور کسرت نہیں کرنی چاہئے۔ یہ دن استریوں کے لئے آرام کرنے کے ہیں۔ ان دنوں سخت سڑی اور گرمی وغیرہ سے بچنا اور کوئی محنت کا کام نہ کرنا بہت ضروری ہے۔
- ۲۔ حاملہ ہونے کی حالت میں حمل کے چار ماہ کے بعد یہ ویایام نہیں کرنا چاہئے۔ خاص کر سرپاسن کرنا منع ہے۔ اسے چھوڑ کر بہت آہستہ آہستہ اور شانتی سے پانچ چھ ماہ کے بعد اسے یکم قلم چھوڑ دینا چاہئے۔ اور بچہ جنم کے بعد تین چار ماہ تک ملتوی ہی رکھنا چاہئے۔ اتنے آرام لینے کے

بعد دوبارہ آہستہ آہستہ پھر شروع کیا جاسکتا ہے۔

۳۔ اتنے آرام کے بعد جب اسے پھر شروع کرنا ہو۔ تو پہلے دن چار پانچ بار دوسرے دن آٹھ بار تیسرے دن بارہ بار اسی طرح ہر روز دو اور چار بار بڑھا کر اپنے پہلے معمول پر آہستہ آہستہ آنا چاہئے۔

۴۔ کسی طرح بھی جلدی کرنے سے فائدہ نہیں ہو سکتا۔

۵۔ یہ ویایام استریوں کو بہت آہستہ آہستہ کرنا چاہئے۔ ہاں جو استریاں خوب طاقت ور ہیں۔ انہیں آدمیوں کی طرح تیزی سے کرنے میں فائدہ ہے۔ لیکن جو کمزور ہیں۔ انہیں آہستہ اور شانتی سے ہی کرنا اچھا ہے۔ اور دس بارہ بار اسے کر کے بیچ میں کچھ آرام لے کر پھر اسے شروع کر دینا اچھا ہے۔ اس طرح اپنے پہلے کے معمول تک اسے پہنچا دینا چاہئے۔

یہ ویایام یہاں کئی استریاں کرتی ہیں۔ بھوڑے دن ہی ہوئے کہ اسلام آباد میں اس ویایام کے متعلق مقابلہ ہوا تھا۔ اس میں لڑکیاں بھی شامل تھیں۔ جہاں لڑکوں کے ساتھ لڑکیاں بھی اس ویایام کے مقابلہ میں شامل ہوتی ہیں۔ وہاں استریوں میں اس کا چلن نظر آتا ہے۔ اسے ثابت کرنے کی ضرورت ہی نہیں ہے اس کے علاوہ کئی سردار اور جاگیرداروں کی استریاں اسے بیس بیس سال سے اسے متواتر کر رہی ہیں۔ مندرجہ بالا تمام اصولوں کو سامنے رکھ کر یہ ویایام کیا جاتا ہے۔ اس بچہ پیدا ہوتے وقت بھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ بچے خوب چاق و چوبند اور تندرست پیدا ہوتے ہیں۔ اور ان کی حالتا میں بھی خوب تندرست اور ہر بیماری سے بیاک رہتی ہیں۔ یہ استریاں ہر روز دو سو کی تعداد تک اس ویایام (مجموعہ) کو کرتی ہیں۔

لڑکیاں۔ کنواری اور جوان استریاں بھی کئی ہیں۔ جو اس کو حسب معمول



کر رہی ہیں۔ کئی ڈاکٹروں کا تجربہ یہ ہے۔ کہ جو استریاں اس ویایام کو کر رہی ہیں۔ ان کی تن رستی دوسروں کے مقابلے میں بدرجہا بہتر ہے۔ اور انہیں بچہ جننے کی تکلیفیں۔ دوسروں کی نسبت بہت ہی کم اٹھانی پڑتی ہیں۔ یہ تجربہ کرنے کے بعد کئی ڈاکٹر لوگ استریوں کو اس ویایام کرنے کی ہدایت دینے لگے ہیں۔

بہی کے مشہور ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے۔ کہ مذکورہ بالا اصولوں کے مطابق اگر یہ ویایام استریاں کرنے لگیں۔ تو انہیں بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

اس لئے نمبر اکا سو یہ بھی دن ویایام استریوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں ہے +

## دمہ کا مرض اور پیشانی

از قلم شری واسو دیو کاپرے۔ مصدور کرناٹ

اگست ۱۹۱۷ء میں مجھے دمہ کا مرض شروع ہوا۔ اس سے پہلے مجھے اس قسم کی کوئی بیماری نہیں ہوئی تھی۔ کھانسی اور بلغم سے مجھے کبھی تکلیف نہیں ہوئی تھی۔

جب دمہ کا مرض بڑھ گیا۔ تو ڈاکٹر باٹوے صاحب کے پاس گیا۔ اس نے خوب محنت سے میرے جسم کا امتحان کر کے کہا۔ کہ یہ دمہ کا مرض آپ کو اپنے آباؤ اجداد سے ملا ہے۔ اس لئے اب خوب اعتدال سے اپنے کھانے پانے کا خیال رکھنا چاہئے۔ ورنہ آپ کی طاقت زائل ہوتے ہی اس سے بہت سی تکلیفیں پہنچیں گی۔

دمہ کا مرض شروع ہونے سے پہلے میرے روز کا معمول حسب ذیل تھا۔ میں بمبئی میں مادھوا شرم میں رہتا تھا۔ وہاں دوپہر اور رات کے دونوں وقت کے کھانے میں دہی اور چھاچھ کا بہت ہی استعمال کرتا تھا۔ اور چھاچھ کے ساتھ ساتھ دودھ بھی پیتا تھا۔ اور روٹی کے ساتھ بھی دہی اور مصری ملا کر کھاتا تھا۔ رات کو دودھ پینے کے بعد بلاناغہ پانی پیا کرتا تھا۔ اور کبھی کسرت کا نام نہیں لیتا تھا۔ اسی طرح کھانسی کی بیماری کے لئے جس جس سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان سب کو میں بلاناغہ اکٹھا کر رہا تھا۔

کئی میرے دوستوں نے کہا بھی کہ اس طرح کی بداعتدالی سے آپ کو کئی تکلیفیں براشت کرنی ہونگی۔ لیکن میں اپنی تندرستی پر ناناں تھا۔ اور انہیں یہی جواب دیتا تھا۔ کہ میں اس طرح کے ڈر سے ڈرنے والا نہیں ہوں۔ مجھے نہ تو کھانسی آتا سکتی ہے۔ اور نہ کچھ میرا دمہ بگاڑ سکتا ہے۔ اگر میں پیپھر کو بھی کھالوں۔ تو وہ بھی ہضم ہو سکتا ہے۔ اس لئے میں آپ کی رائے کی کچھ بھی قیمت نہیں سمجھتا۔

اس طرح بہت دن .... کچھ سال تک میرا یہ گھمنڈ بنا رہا۔ اخیر میں میری بداعتدالیوں کی حد ہو گئی۔ اور بڑے زور سے دمہ کے مرض نے مجھ پر غلبہ پالیا۔ میری مال دمہ کی مرض میں مبتلا تھیں۔ ان سے ہی مجھے وراثت میں یہ مرض ملا۔ اگست ۱۹۱۲ء سے ہی اس مرض نے مجھے ستانا شروع کیا۔

ڈاکٹروں اور ویدوں کی کئی دوائیاں ہیں۔ لیکن کچھ بھی آفاقہ نہ ہوا۔ رفتہ رفتہ میری حالت یہاں تک ہوئی۔ کہ اب مرتا ہوں یا گھڑمی بھر کے بعد بھی یہ خیال ہی بار بار میرے سامنے آنے لگا۔

اب یہ حالت تھی۔ کہ پہلے وقت کی تمام بداعتدالیوں کی بولتی تصویر میری

آنکھوں کے سامنے لگی۔ لیکن اب پیشانی سے کیا بنتا تھا۔ میرے سدھار کا وقت ایک مدت سے پہلے ڈھل چکا تھا۔ اسلئے اب میرا دل ملک الموت کی پوجا کرنے لگا۔

بہنٹی چھوڑ کر پونا میں آگیا۔ لیکن کچھ بھی فائدہ نہ ہوا۔ اس لئے وہاں سے بھی اپنا دھندا اٹھا کر اپنے وطن کرناٹھ میں رہائش اختیار کر لی۔ وہاں شری ریت راؤ ویدجی کی نگرانی میں ویدک کا علاج کرنے لگا۔ جس سے کچھ آرام ہونے لگا۔ تھوڑا ہی آرام ملنے کے بعد میں بہنٹی گیا۔ وہاں جاتے ہی دمہ نے پھر غلبہ چالیا۔ اب کچھ ماہ بہنٹی میں اور کچھ ماہ کرناٹھ میں رہنے لگا۔ اس لئے میرے مصوری کے دھندے میں بھی مشکل پڑنے لگی۔ اس طرح ۱۹۱۶ء تک میرا یہی حال رہا۔ کسی بھی دوائی سے کچھ افادہ نہ ہوا۔

جون ۱۹۱۶ء میں بہنٹی میں ایک یوگی سنیاسی آئے تھے۔ ان کا وہاں ایک ویاکھیان ہوا۔ جس میں انہوں نے کہا۔ کہ شیرشاکسن کا ابھياس کرنے سے آنکھوں کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ دماغ خوب کام کرنے لگتا ہے۔ سفید بال کا لہو ہو جاتے ہیں۔ اسے پہلے پندرہ دن تک پانچ منٹ دوسرے پندرہ دن تک دس منٹ۔ اس طرح علی التواتر دو گنا بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک کا اس کا ابھياس کرنا چاہیے۔ غذا سادہ اور پکنی کھانی چاہیے۔ ہر روز اگر ممکن ہو۔ تو کیلے کے پھل کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے ابھياس سے تمام جسم سدھرتا ہے۔

اس ویاکھیان کا ذکر میرے دوستوں نے مجھ سے کیا۔ اسی دن سے میں نے شیرشاکسن کرنا شروع کر دیا۔ ہر پندرہ دن کے بعد پانچ پانچ منٹ بڑھاتے بڑھاتے ایک گھنٹہ کا ابھياس پیدا کر لیا۔ کچھ دنوں کے بعد میں سویرے ہی دو

گھنٹے لگاتار اسے کرنے لگا۔

جب ہی میرا ابھیاس آدھ گھنٹے سے زیادہ ہوا۔ تب سے ہی میرے دمہ کا مرض کم ہونے لگا۔ آفاقہ معلوم ہوتے ہی میرا اعتقاد اور زیادہ بڑھنے لگا۔ دو گھنٹہ کا ابھیاس ہوتے ہی دمہ کا نام و نشان بھی نہ رہا۔ میں نے اسے اور بڑھایا۔ یہاں تک کہ اب اسے تین گھنٹے تک کرنے لگا۔ اس سے میری خوب بہت بندھی۔ میں نے اسے سواتین گھنٹے تک پہنچا دیا۔

سویرے سات بجے سے سوا دس بجے تک میں یہ آسن کرتا تھا۔ جب دمہ کا مرض بالکل دور ہو گیا۔ تو میں صرف ایک گھنٹہ ہی اس کا ابھیاس کرنے لگا۔ جو دہ تین سال دوائیاں کھاتے کھاتے دور نہیں ہوا تھا۔ وہ شیرشاسن کے ابھیاس کی بدولت ہوا ہو گیا۔ اب اس واقعہ کو چھ سال ہوئے ہیں۔ میں ہر روز دو گھنٹے شیرشاسن کرتا ہوں۔ مجھے ایک دن بھی دمہ کی تکلیف نہیں ہوئی۔

لیکن کچھ دن ہوئے۔ میرے دوستوں اور ڈاکٹروں نے مجھے رائے دی کہ اب شیرشاسن ملتوی کر دینا چاہئے۔ مجھے بھی یہ بات اچھی معلوم ہوئی۔ اس لئے میں نے ایک دم ہی اسے کرنا بند کر دیا۔ پندرہ بیس دن کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ لیکن اس کے بعد دمہ کا بیج پھر پھوٹ نکلا۔

اس وقت میں ایک بداعتدالی بھی کر رہا تھا۔ وہ یہ کہ میں ہر روز ندی کے سردپانی میں خوب تیرتا تھا۔ جن دنوں شیرشاسن کرتا رہا۔ تب دمہ میرا کچھ نہیں بگاڑ سکا۔ لیکن اسے ملتوی کرتے ہی ٹھنڈے پانی نے اثر کیا۔ اور دمہ پھر سے پھوٹ نکلا۔

اب میں نے شیرشاسن کا ابھیاس پھر شروع کر دیا۔ لیکن دمہ کا زور اتنا بڑھ چکا تھا۔ کہ کسی روز تو شیرشاسن کرنا بھی ناممکن ہو جاتا تھا۔ لیکن کئی اور



تجربوں کو کام میں لا کر جب لگانا پندرہ بیس دن تک اسے کیا۔ تو دمہ گئے پاؤں اکھرنے لگے۔ اس سے صاف بظاہر ہوتا ہے۔ کہ شیرشاسن دمہ کے لیے ایک گیسر دوا ہے۔ لیکن بد اعتدالی سے کام نہ لینا چاہئے۔

شیرشاسن سے مجھے اور بھی کئی فائدے ہوتے ہیں۔ گذشتہ چھ سال میں مجھے کسی قسم کی بیماری نہیں ہوئی۔ عینک کے بغیر بھی میں تصویروں کا باریک سے باریک کام کر سکتا ہوں۔ میری آنکھیں اتنی اچھی ہیں۔ میری عمر اس وقت ۵۴ سال کی ہے۔ لیکن میری طاقت زائل نہیں ہوتی۔ میں اب بھی بڑھتی کاجو کھٹے وغیرہ لیٹا کر کے کام خود ہی کرتا ہوں۔

دمہ کے مریض کو ندی کے سر درپانی میں نہانا سچ مع نقصان دہ ہے۔ لیکن شیرشاسن کی بدولت میں یہ بھی کر رہا ہوں۔

پچھلے انفلوئنزا کے دنوں مجھے بخار ہوا۔ لیکن میں نے کسی دوائی کا استعمال نہیں کیا۔ میرا بخار صرف شیرشاسن کی بدولت ہی دور ہو گیا۔

اس طرح مجھے شیرشاسن سے کئی قسم کے فائدے پہنچے ہیں۔ مجھے انفلوئنزا کا بخار ۱۰ ڈگری کا تھا۔ جب میں نے شیرشاسن کرنا شروع کیا۔ اس سے بخار اترنے لگا۔ اس روز میں نے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد کئی بار اسے کیا۔ بخار بہت کچھ ہٹ گیا۔ اور مجھے بھوک لگنے لگی۔ اس وقت میں نے کچھ روٹی بھی کھالی۔ اس طرح اسے بلاناغہ روز کرنے سے تیسرے روز مجھے بخار سے بالکل نجات مل گئی۔

پندرہ روز کے بعد پھر وہی بخار ہوا۔ تب بھی میں نے یہی علاج کیا۔ تب سے جو بخار ہوا۔ اب تک پھر اس نے کبھی منہ نہیں دکھایا۔ معمولی بخاروں کا بدلی شیرشاسن کا اچھا اثر پڑتا ہے۔ سردی کیلئے اس کے برابر اور کوئی علاج نہیں ہے۔

# آسنوں سے تند رستی کا مشاہدہ

از قلم شری گیان چند آریہ پر و ہرت - آریہ سماج بھکڑ

اس میں شک نہیں کہ آپ آگے خط طے بہت مدت گزر چکی ہے۔ لیکن کئی اتفاقیہ کاموں کے آپڑنے پر آپ کی خدمت میں اس کا جواب نہیں دے سکا ہوں۔ معاف کیجئے گا۔ آپ کی فرمائش کے مطابق آسنوں کے متعلق میں اپنے رنج کے نیر و سروں سے مائل کئے ہوئے کئی مشاہدے بھیجتا ہوں۔ اگر آپ مناسب سمجھیں تو اپنے ویدک دھرم میں انہیں شائع کر دیں۔

۱۔ مجھے قبض کی شکایت بھی کئی دواٹیوں کے استعمال کرنے سے بھی افاقہ نہ ہوا۔ ہاں کچھ وقت کے لیے آرام نصیب ہوتا تھا۔ لیکن چار دن کے بعد ہی پھر جی مالتا ہو جاتی تھی۔ ۲۴ مئی سے شیر شاشن شروع کیا تھا۔ اور حسب معمول اسے تین ماہ تک دیوار کے ساتھ کرتا رہا۔ جس سے قبض کا مرض دفع ہو چکا ہے۔ پانچ ماہ گزرنے پر میرے جسم میں کسی قسم کا یاغ نہ کا نقص نہیں رہا۔

سالوں پہلے مجھے ایک دوست سے انگریزی زبان کا یوگ 'یہانسا' نام کا ایک رسالہ ملا جس میں میں نے شیر شاشن کے متعلق ایک مضمون پڑھا۔ اور اس کی بدولت 'سروانگ آسن' کے متعلق بھی کچھ واقفیت حاصل کی۔ اس دونوں آسنوں کے اثر سے صرف دو ماہ کے عرصے میں ہی میرے سارے جسم کے جوڑ سڈول ہونے شروع ہو گئے۔ مطالعہ کرنے پر جو پہلے کبھی کبھی سردرد محسوس ہوتا تھا۔ وہ بالکل نہیں رہا۔

اسی وقت میں پندرہ منٹ تک فیر شاشن پندرہ منٹ تک سروانگ

آسن ۱۰ منٹ تک ہل آسن اور اور چار منٹ تک متدیا سن کر رہا ہوں۔ تندرستی میری باقاعدہ جاری ہے۔ دل کی طاقتوں کو ترقی دینے میں بھی اس کسرت نے مجھے کافی مدد دی ہے چستی اور بہت کامیاب رہنے کے لئے ایسے رکھنا یہ اس کسرت کا عجیب معجزہ ہے۔ شیر شا سن اور سروانگ آسن اپنے حواس خمسہ کو قابو میں لانے کے لئے نہایت مفید ہیں۔ یہ دیرینہ کی تمام کمزوریوں کو دور کر کے اس میں استقامت پیدا کرتے ہیں۔

۷۔ ایک دیوبی جس کی قوت ہاضمہ بالکل کمزور ہو چکی تھی جس کی بڑی وجہ چائے کا استعمال تھا۔ اسے بھی حسب معمول دو ماہ تک شیر شا سن کرنے سے بڑا عبادی نامو پہنچا۔ اگر اب بھی طبیعت کا خاصہ ہو جانے کے باعث اسے چائے نوشی کا موقع ملتا ہے۔ لیکن اسے ابھی تک کوئی نعمان معلوم نہیں ہوا۔

۳۔ آریہ سماج منڈی کے پردھان ..... صدر ہاشمہ دھرم چندر جی مان پوسٹ ماسٹر کا (جنہیں اس نے ان آسنوں کا استعمال کرنا سکھایا تھا) خط مجھے بلائے۔ انہوں نے اپنے کئی دوستوں پر شیر شا سن کا عجیب اثر دیکھا ہے۔ وہ خود رنگ کے زرد اور کمزور نظر آتے تھے۔ لیکن انہوں نے جو قریباً تیس ماہ تک حسب معمول اس کا ابھیا سن کرنے کے بعد بدھمنی وغیرہ تمام امراض سے نجات حاصل کی ہے۔ اب کا چہرہ نکھرا ہوا اور خون سے سرور معلوم ہوتا ہے۔ سارا بدن سڈول ہو گیا ہے۔ وہ کہتے ہیں۔

(الف) ایک بھائی کو جسے کافی عرصہ تک مجھ پر ہنا پڑتا تھا۔ ان کو خصیوں میں سخت درد اٹھ کھڑا ہوتا تھا۔ لیکن شیر شا سن کے حسب معمول دو ماہ کے ابھیا سن سے وہ دور ہی نہیں ہوا۔ بلکہ دیرینہ سے متعلقہ تمام کمزوریاں بھی دور ہو گئی ہیں۔

(ب) ایک موٹے پیٹ والے کا جسم نہایت بھاری تھا۔ انہیں اس آسن کا بھیاس تھوڑی دیر کے لئے کرایا گیا۔ ان کا جسم ہلکا ہو رہا ہے۔ اب ان کے لئے شیرشاسن کے بعد دوڑ بھی لازمی کر دی ہے۔

(ج) ایک صاحب کو بواسیر کا مرض ہے۔ دو ماہ کے ہیں۔ اس آسن کے انجھاس سے انہیں افاقہ ہونے لگا ہے۔ کئی کھٹی اور مرچ والی چیزیں کھانے پر بھی انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ اب ان کے چہرے پر بھی رونق آنے لگی ہے۔

(د) ایک صاحب کو تپ دق کا مرض تھا۔ ان کی حالت کا امتحان کیا گیا۔ تو وہ دوسرے درجہ پر آیا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ انہیں جھوک نہیں لگتی تھی۔ کئی دوائیاں کی گئیں۔ لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا۔ شیرشاسن کرنے اور گھلی ہوا میں نہانے سے ان کے جسم میں تبدیلی آئی شروع ہو گئی ہے۔ چہرہ کی زردی ہوا ہو گئی ہے۔ جھوک خوب لگتی ہے۔ اور گانے میں بھی ان کی آواز میٹھی اور سیریلی ہوتی ہے۔

## آسن کا اثر

### ایک کنوارے لڑکی کا مشاہدہ

ایک مشہور ڈاکٹر کی جوان لڑکی جس کی ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔ ایڈیٹر "یونگ میمان" کو ناولا کو دکھاتی ہے۔

18  $\frac{4}{25}$

میرے مکرم  
آپ کے رسالہ میں میں نے پڑھا ہے کہ جسمانی تندرستی کا مدار



ابھیاس کرنا شروع کیا۔ پندرہ دنوں کے۔ ابھیاس سے ہی میں پسینہ تک پہنچا۔  
آسن کرنے لگی۔

دس سال ہوئے جب سے میرے سر کے پیچھے لال داد کے دھبے پیدا ہو گئے تھے۔ کئی علاج کئے لیکن وہ دُور ہونے پر نہیں آئے تھے۔ لیکن اب یہ حالت ہوئی۔ کہ پندرہ دنوں کے سروانگ آسن کے ابھیاس سے وہ دھبے سوکھنے شروع ہوئے۔ اور تین ماہ کے لگاتار ابھیاس سے بالکل دُور ہو گئے۔ پچھلے تین ماہ سے میں نے اس آسن کا ابھیاس چھوڑ دیا ہے۔ پھر بھی وہ داد نمودار نہیں ہوئی۔ اور میری قوتِ باطن جو میرے کمپن سے ہی کنزرویٹو تھی۔ اس آسن کی بدولت بُت کچھ سُدا ہو گئی۔ . . . . . ۱۱

آپ کی . . . . .

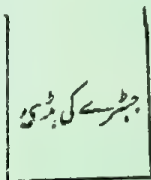
ایڈیٹر — سروانگ آسن کی بدولت کمنگھ منی کا سدھار ہو کر آسن گنہاری لڑکی کے داد کے دھبے دُور ہو گئے ہیں۔ سروانگ میں کوئی ایسی خرابی ضرور ہے جس سے اُسے اپنی اس مرض سے نجات ملی ہے۔ اس کی پوری تحقیق لائق ڈاکٹروں اور ویدوں کو کرنی چاہیے۔



# کنٹھ بندھ

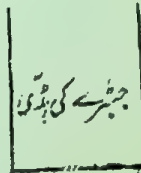
شنگھ کی مانند گلے کی شکل ہونا چاہئے۔ اس تفسیع کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کا گھاسا منہ سے دیکھنے پر جبڑوں کی ہڈی سے بڑا نظر آنا چاہئے۔ لیکن اکثر لوگوں کے گلے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور جبڑوں کی ہڈیاں اس کے مقابلے میں بڑی ہوتی ہیں۔

لیکن ہونا ایسا ہے



گلہ

ایسا ہونا چاہئے



گلہ

گلہ پتلا ہو۔ تو سر کا بوجھ سہا نہیں جاتا۔ اور معمولی سی کمزوری ہونے سے ہی سر کا نیچے لگتا ہے۔ اور بڑھاپا آنے پر تو کیکی کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ شیر شاخ کر رہے ہیں۔ ان کے گلے میں خوب طاقت آتی ہے۔ اس لئے انہیں اس تکلیف کا شکار نہیں ہونا پڑتا۔ لیکن اتنے پر بھی گلے کی خاص استقامت کے لئے لوگ سادھن میں کنٹھ بندھ کا ابھیاں کیا جاتا ہے۔ اس کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

## ۱) عمود وار استقامت

اُس زمین پر بیٹھیں۔ یا کھڑے رہیں۔ دونو حالتوں میں کندھ بندھ کر کیا جاسکتا ہے۔ لیکن پیٹھ۔ کمر۔ گلا اور سر ایک ہی سیدھ میں عمود وار رکھے۔ عمود وار استقامت کے بغیر کیا ہوا یہ کندھ بندھ کوئی فائدہ نہیں دے سکتا۔

## ۲) کندھ پر بندھ

گلے کی جڑ میں ٹھوڈی کو لگانے سے یہ بندھ بنتا ہے۔ گلے کو سکوڑ کر ٹھوڈی کو چھاتی اور گلے کے جوڑ میں ڈٹ کر لگائیں۔ اسی حالت کا نام کندھ پر بندھ ہے۔ گلے کی جڑ میں دونو طرف کی ہڈیوں کے پھول پھول کر جو ایک جگہ ملتا ہے۔ پھر رکھنے کی جگہ ہے۔ وہاں ٹھوڈی لگانی چاہئے۔ اس سے پیٹھ کی ہڈی میں استقامت آتی ہے۔ کچھ دیر اس بندھ میں بیٹھنے سے ہی گلے کے پچھلے حصے پر کمینچاؤ آتا ہے۔ اور وہاں کی نس ناریوں میں پاکیزگی آنے کا فوراً احساس ہونے لگتا ہے۔ اکثر بکھتے۔ پرستے چلتے وقت آدمی کا سر آگے کی طرف جھکا رہتا ہے۔ اور اس لئے گلے کے پچھلے حصے میں پیٹھ کی ہڈی سیدھی عمود وار نہ رہنے کے باعث جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے وہ اس بندھ کے ابھیاں سے دور ہو سکتی ہے۔ اس لئے پیٹھ کی ہڈی کی اس کمزوری کو دور کرنے سے عمر کا عرصہ بڑھتا ہے۔ ایسا کیشوں کا خیال ہے۔ کچھ دیر اس بندھ کا ابھیاں کیجئے۔ اور پھر پہلے کی طرح سر اور گلا سیدھا رکھئے۔ اس طریق سے شروع میں بار بار کیجئے۔ پھر اس بندھ میں دیر تک بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ کندھ کے ساتھ اسے کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس سے چھاتی بھی پھیلتی ہے۔

### ۳۔ کنٹھ پر شٹھ بندھ

پہلے کنٹھ بندھ کو چھوڑ کر ماتھے کو سیدھا پیٹھ کی طرف لے جائیں۔ ماتھے کا  
بچھلا حصہ گلے کے پچھلے حصے کی جڑ میں لگنا چاہئے۔ اس وقت اگر آپ ایک کمرے  
میں بیٹھے ہوں گے۔ تو آنکھ ناک اور منہ سیدھا چھت کے سامنے ہوں گے۔ پہلے  
نکٹھ ہوئے کنٹھ پڑو بندھ، میں گلے کے سامنے کا دمہ سکڑ گیا تھا۔ اسی طرح ہی  
اس بندھ میں بھی گلے کا پچھلا حصہ سکڑ جاتا ہے۔ اور خوب چھاتی آگے کی طرف  
پھینکتی ہے۔ اس سے بھی وہی اثر ہوتا ہے جس کا ذکر کنٹھ پڑو بندھ کے باب  
میں کیا گیا ہے +

### ۴۔ باہو کرن سپرس

یعنی

کانوں سے بازوؤں کو چھونا

پہلے کی طرح ایک سیدھ میں عمود وار کھڑے ہو جائیں۔ بازوؤں کو نیچے رکھیں  
اور دائیں بازو سے دایاں کان لگائیں۔ کچھ دیر اس حالت میں رہ کر پھر بائیں بازو  
سے دایاں کان لگائیں۔ اس کا ابھیاس بار بار کرنے سے مخالف جانب کی لنس  
ناڑیوں میں یاکیزگی آتی ہے

### ۵۔ باہو منوسپرسن

یعنی

ٹھوڈی سے بازوؤں کو چھونا



پہلے کی طرح سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ اور گلے کو گھما کر اپنی ٹھوڈی کو پہلے  
کسی ایک بازو سے لگائیں۔ پھر دوسرے بازو سے۔ اس طریق سے بار بار کرنے سے  
گلے میں پائیزگی آتی ہے۔ اور وہاں کے نس و ناڈو یوں کے نقائص رافع ہو جاتے ہیں

## ۶۔ ہنوسکن دھاسٹھی سپرشن

یعنی

ٹھوڈی سے کندھوں کی ہڈیوں کو چھونا  
بازوؤں سے آکر دو ہڈیاں گلے کی جڑ میں ملتی ہیں۔ ان کا نام سنکرت  
میں سکندھاسٹھی ہے کسی ایک ہڈی کے بیچ میں ٹھوڈی کو چھونا اور اس کی مخالف  
جانب کے پیچھے کے حصے میں سر لے جانے سے یہ بندھ بن جاتا ہے۔ اسی طریق  
سے دوسری ہڈی پر ٹھوڈی کو چھو کر پھر اس کی مخالف جانب میں سر کا کچھلا حصہ  
لے جانے سے دوسری طرف کا بندھ بن جائیگا۔ اس طرح بار بار کرنے سے بھاری  
ناملکہ ہوتا ہے۔

## ۷۔ شیرشن چکر۔ یعنی سر کا حکمر بنانا

ایک سیدھ میں کھڑے ہو کر گلے کے ساتھ سر کو گولائی میں گھمائے۔ جتنا  
بڑا چکر سر سے بن سکتا ہے۔ اتنا بنائیے۔ دائیں طرف سے بائیں طرف اور بائیں طرف  
سے دائیں طرف یہ چکر بار بار بنانے سے بہت ناملکہ ہو سکتا ہے۔

## ۸۔ سنگھاسن

ایک سیدھ میں کھڑے ہو کر منہ کو تختہ کمولا جاسکتا ہے کہوں دیں۔ زبان کو تختہ

باز کھلا جاسکتا ہے نہ بنائیں۔ دائیوں کو خوب پیس کر باہر کی طرف لائیں۔ جس طرح شیر اور شیر برکائے بہت دور دانا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہی اپنے منہ کو بنائیں۔ کھینچیں کھولیں۔ گلے کا پس اڑیوں کو خوب تن کر اپنا چہرہ بہت تنگ بنائیں۔ یہ سب اپنی قوت خیال سے کرنا چاہئے۔ اس حالت کا نام سنگھاسن ہے۔ اس میں گلے اور منہ کی نسلوں میں خوب کھینچنا آتا ہے۔ اس لئے یہ آسن نہایت مفید ہے۔

## ۹۔ آروہ اور اوروہ

یعنی

چڑھاؤ اور اُتراؤ

سیدھا نمودار اپنے دھڑ کو رکھیں اور گلے کو اوپر اٹھائیں۔ اسے آروہ کہتے ہیں۔ پھر گلے کو اندر دھکیں۔ اس حالت کا نام اوروہ کہتے ہیں۔ گلے کی نسلوں کو پاکیزہ رکھنے کے لئے اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

## ۱۰۔ شیرشن بھرسن یعنی سر کو گھمانا

سیدھا کھڑے ہو کر اپنے سر کو دائیں طرف جتنا گھما سکتے ہیں گھمائیں۔ اسی طرح بائیں طرف جہاں تک زیادہ سے زیادہ ہو سکتا ہے۔ گھمائیں۔ یہ عمل بار بار کریں۔ اسے بستر سے پرے لیٹے ہوئے بھی کیا جاسکتا ہے۔ سر ہانے پر سر رکھ کر سر دائیں طرف گھما کر دائیں کان سر ہانے کو لگائیں۔ اس طرح بار بار کرتے جائیں۔ اس سے گلے کی نسلوں میں خوب پاکیزگی آئے گی۔

گلے کا سنسکرت میں ایک نام سورگ دوار ہے۔ اس میں پاکیزگی لانے کے لئے خوب محنت سے کام لینا چاہیے۔ گلے میں پاکیزگی آنے سے سر بہت

دیکھ کر ہوتا ہے۔ دماغ سے چربی کی نیچے تک کی سرایت پاکیزہ رہ سکتی ہے۔ اس لئے تمام جسم کی تندرستی کا تعلق گلے کی پاکیزگی کے ساتھ ہے۔

اس کے علاوہ کھنٹھ بندھ میں ایک خاص خوبی یہ ہے کہ کھنٹھ کا عمل درست رکھنے کے لئے بہت دیر تک گلے میں ٹھوٹھی لگانا ضروری ہوتا ہے۔ تب ڈٹ کر بیٹھنا اُسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے۔ جب گلے کی کسرتوں کو کرنے سے اُس کی نس ناریوں میں پاکیزگی آجائے۔ اس لئے اس امر میں پوری کامیابی حاصل کرنے کے لئے کھنٹھ بندھ کا ابھیاس بہت مدد دیتا ہے۔

اوپر جو کھنٹھ بندھ کی دس کسرتیں بتائی گئی ہیں۔ ہر ایک کا شروع میں پانچ بار ہی ابھیاس کرنا چاہیے۔ جب اتنا ابھیاس خوب ہو جائے۔ تب اسے دس سے بیس بار تک بڑھانا بہت اچھا ہے۔ کسی خاص مطلب کے لئے اگر کسی کسرت کا زیادہ بھی ابھیاس کیا جائے۔ تو نقصان نہیں ہوگا۔ تمام کسرتوں کے ابھیاس کے لئے آٹھ دس منٹ کافی ہوتے ہیں۔ امید ہے۔ کہ ناظرین ان کا خوب ابھیاس کر کے گلے کی تمام کمزوریوں کو دور کرینگے۔

## بلے سانس کی عظمت

غذا کے بغیر آدمی کئی ہفتے تک گذر کر سکتا ہے۔ پانی کے بغیر وہ گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔ لیکن سانس کے بغیر بل بھی نہیں چلا سکتا۔ انسان پر ہی کیا موقوف ہے کوئی جاندار بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ جسم سے خون کو پاکیزہ کرنے کا کام پیچھے کا ہے۔ یہ پیچھے پھرے ہمارے خوب خدمت کرتے ہیں۔ ان پیچھے پھروں کے ذریعے ہمارا جسم اتنا زہر کھال دیتا ہے۔ کہ اس سے بارہ ہفتی موت کے گھاٹ اتارے جاسکتے ہیں۔ ہر ایک لمحہ میں ہمارے جسم کے ذرات کم ہوتے جا رہے ہیں اس جسم

نام کے شہر میں ہر لمحہ ذرات نام کے مردوں کا ڈھیر لگ جاتا ہے۔ لیکن پھیپھڑوں  
 کی برکت ہے۔ کہ وہ باہر کی پاکیزہ ہوا کو اس شہر میں لے جا کر اور ہر سانس سے جو  
 آتا ہے اور خارج ہوتا ہے۔ کاربانک آکسائیڈ گیس جیسے زہریلے مادے کو باہر  
 نکال دیتے ہیں۔ اور اپنے پاس رکھے ہوئے پیران والیو۔ آکسیجن جیسے  
 مفید مادے کو ان ذرات میں پنچا کر پھر اسے تمام جسم میں واپس بھیج دیتے  
 ہیں۔ اس طرح ہر لمحہ میں ہمارے جسم میں ادھر ذرات کی ساری ہوتی ہے۔ اور  
 ادھر پھر نئے سرے سے ان کی تعمیر ہوتی رہے۔ یہ سانس کا باقاعدہ عمل ہوتے ہوئے  
 بھی ہمیں کئی بار سردرد اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ کیونکہ ہم سانس لیتے اور  
 خارج کرتے ہیں۔ لیکن اس کی لمبائی بہت کم ہوتی ہے۔ ہمارے پھیپھڑوں کی  
 جسامت ۱۰۰ فیٹ ہے۔ لیکن ہم ان کا بہت غھوڑا سا حصہ ہی سانس لینے  
 اور خارج کرنے کے کام میں لاتے ہیں۔ اس لئے کام میں نہ لایا ہوا باقی حصہ  
 کمزور اور بچکا ہوا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے ہم میں سے کئی صاحب چوڑی چھاتی اور  
 لال سرخ چہرہ رکھتے ہوئے بھی نوینیا اور تپ دق کا شکار ہوتے نظر آتے ہیں۔  
 اس لئے بڑے افسوس سے کہہنا پڑتا ہے۔ کہ آج کل تہذیب یافتہ کہلانے  
 والی اولاد پھیپھڑوں سے کمزور ہوتی جا رہی ہے۔ بہت سے آدمی تو صرف  
 جینے کے لئے ہی کچھ سانس لے رہے ہیں۔ انہیں ذرا سائنت کا کام کرتے ہی  
 پسینہ آ جاتا ہے۔ اور وہ سردی اور زکام کی نظر ہو جاتے ہیں۔ زمانہ حال کی تہذیب  
 کا اتنا اثر تو ہوا ہے۔ کہ لوگ اپنے عظیم پھیپھڑوں اور سانس لینے اور چھوڑنے  
 کی عظمت سمجھنے لگے ہیں۔ لیکن اس نئی تہذیب کے متوالوں میں اس کا عمل بالکل نظر  
 نہیں آتا۔ بن مانس نامی بندہ کو جنگلی حالت میں سے لاکر آج کل کے شہروں میں کھنے  
 کی کوشش کی گئی ہے۔ لیکن سلوم ہوا ہے۔ کہ وہ تپ دق وغیرہ کے امراض کا شکار



ہو کر مر گئے ہیں۔ اسی طرح منجہ شمالی اور جنوبی کے برفانی خلوں کے باشندوں کا حال ہوا ہے۔ کئی سال ہوئے کہ امریکی اسکیمو قوم کے کئی مردوں اور عورتوں کو بال لاکر رکھا گیا۔ لیکن ایک کو چھوڑ کر باقی سارے نیونیا اور تپ ذق کا شکار ہو گئے۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ محض ہمارے آجکل کی بڑھی ہوئی عیاشی ہم سادہ زندگی کے فائدوں کو نہیں سمجھ سکتے۔ اگر آج کوئی ڈاکٹر ہمیں کرنٹ بال کا لگا کر کہہ دے۔ کہ تھلے سے پھیپھڑے اچھے ہیں۔ تو ہم عیاشی میں آتا ہے۔ کھانا پینا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن ہمیں یہ جاننا چاہئے۔ کہ اچھے پھیپھڑوں کو ہمیشہ کے لئے اچھا بنارکھنے کے لئے کتنی جدوجہد اور کتنی احتیاط کی ضرورت ہے۔ اور سانس کو منہ سے نہ لے کر ناک سے لینے کی کتنی عظمت۔

## وسم ورتی پرانا یام

پرانوں کے راستے میں آنے والی رکاوٹوں کو دور کرنے کا انسان طریقہ آج کل کئی بُری عادات کے رواج پاجانے سے لوگوں کے کام اتنے نجیف اور کمزور ہو گئے ہیں۔ کہ وہ کنجھک کے ساتھ حقوڑے سے پرانا یام تک نہیں کر سکتے۔ کنجھک پرانا یام کرنے سے کئی لوگ کئی قسم کی شکایتیں کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو اُن کا تعلق پرانا یام کے ساتھ بالکل نہیں ہے۔ بلکہ وہ یا تو اُن کی اپنی بُری عادات کے ساتھ ہے۔ یا اُن کے والدین کی دس پندرہ سال کی باریک صاف بین سے جو باتیں تجربے میں آئی ہیں۔ اُن کا میں بلباب آپ کے سامنے رکھتا ہوں۔ جس سے پرانا یام کرنے والے اصحاب اپنی پوری تیاری کے ساتھ ہی پرانا یام کا اہتمام کر سکیں گے۔

نہ ایسی نالی جس سے کہ کاٹوں میں لگا کر پھیپھڑوں کا امتحان کیا جاتا ہے۔

جو خود پیدائش سے گوشت کھانے والے ہیں۔ یا خاصکر وہ جن کے والدین بھی زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ انہیں کنبھک پرانا نام سے کئی طرح کی تکلیفیں ہوتی ہیں۔ چھاتی اور پنڈلیوں میں درد ہوتا ہے۔ پیٹ میں گڑبڑ رہتی ہے۔ سر میں کسمی بیماریاں آنے کا ڈر ہوتا ہے۔ خاص کر کھانسی اور دمہ کا زور ہوتا ہے۔ اس کی وجہ اتنی ہی ہے۔ کہ ان کی پیدائش یا نو گوشت کھانے والے گھرانے سے ہوتی ہے۔ یا وہ خود گوشت خوار ہوتے ہیں۔ گوشت کھانے سے ان کے جسم کے ذرات اسی گوشت سے ہی پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے ان کے خون سے چربی کے ریشوں اور پھیپھڑوں میں اور خاص کر سارے جسم میں پران شکتی کو دیر تک قائم رکھنے کی طاقت نہیں رہتی۔ پران شکتی ہی سب طاقتوں میں زیادہ عظمت رکھتی ہے۔ اس لئے جب اسے اپنے قابو میں کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تو وہ زور پکڑ کر ہماری سب کوششوں کو ناکام کرنا چاہتی ہے۔ پران کا نام سنکرت میں بیربھدر۔۔۔ بیربہادر ہے۔ اور یہ بھی سچ مچ بیربہادر اس کے سامنے ساری طاقتیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔

گوشت خور لوگ گرم مصلحے وغیرہ اور قوت شہوانی کو بھڑکانے والی کئی چیزیں۔ استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے ان کے جسم کے ذرات میں زندگی کو قائم رکھنے والی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ شراب کا استعمال کرنے والوں میں اور خاص کر ان لوگوں میں تو جن کے اندر شراب کا استعمال باپ دادا سے شروع ہے۔ زندگی کو بٹا رکھنے والی طاقت جُبت ہی کمزور ہوتی ہے۔ ایسے لوگ جب ہی اپنے پران نامی بیربہادر کو روکنا چاہتے ہیں۔ اس وقت وہ ان کی خوب خبر لیتا ہے۔ اور جسم کا جو ہی حصہ جُبت کمزور ہوتا ہے۔ اس میں بگاڑ پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے ایسے لوگوں کو چاہیے۔ کہ وہ پہلے اپنی

غذا کو پاکیزہ بنائیں۔ پھر پرانا یا ام کا عمل شروع کریں۔

گوشت کھانے سے اگرچہ جسم خوب پرورش پاتا ہے۔ لیکن ان کے جسم میں سوئیں سے چھبیس بیماریوں کے ایسے ذرات قدرتی موجود ہوتے ہیں۔ جو کبھی پھل اور ترکاریوں کا استعمال کرنے والوں میں باطل ہو جی نہیں سکتے۔ دوڑنا۔ تیرنا۔ بہت دیر تک وہ کام کرنا جن میں پران سکتی کی استقامت کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں گوشت کھانے والے لوگ ہمیشہ پھل کھانے والوں سے پیچھے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان سے کنبجک نہیں ہو سکتا۔ اور زبردستی کیا جائے وہ نقصان پہنچاتا ہے۔ شراب نوشی کرنے والوں کے لئے تو یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہے۔

کنبجک۔ گانجا۔ افیون اور چرس جیسی منشی چیزوں کا استعمال کرانے والوں کے لئے تو کنبجک کرنا عام طور پر ممکن ہے۔ تمباکو کھانے اور پینے والوں کے جسم میں خون کی بہت ہی خرابیاں ہوتی ہیں۔ اور ساری زندگی تک تمباکو استعمال کرنے والوں کی اولاد میں بھی خون اور چربی کے ریشموں سے متعلقہ امراض اور دل کی نا طاقتی پیدا نش سے ہی ہوتی ہے۔ اس لئے ایسے لوگوں کے لئے کنبجک کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور زبردستی کرنے سے دل کی کمزوری بڑھ جانے کا امکان ہوتا ہے۔ اگر ان اشیاء کے استعمال کی عادت کم ہوگی۔ تو ان کا اثر کم پڑے گا۔ اگر زیادہ ہوگی۔ تو اثر بھی زیادہ ہوگا۔ اس سے ناظرین بھی بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ اگر والدین خوب طاقتور ہوئیے۔ تو ان پر یہ اشیاء اتنا اثر نہیں کر سکیں گی۔ جتنا کہ ان کا عام لوگوں پر ہوتا ہے۔ اس لئے ان کی اولاد میں تو اور بھی ان کا کم اثر ہوتا ہے۔ تمباکو استعمال کرنے والوں میں یہ بات خاص طور پر دیکھی گئی ہے کہ اس کا اثر ظاہر میں بہت ہی کم ہوتا ہے۔ لیکن ان کی قوتِ معنی میں۔۔۔۔۔ دیور یہ میں بہت سی کمزوریاں پیدا

ہو جاتی ہیں۔ جن کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی اولاد میں بھی پیدائش سے ہی ویرہ کی کمزوریاں اور دل کی ناطقاتی موجود ہوتی ہے۔ اور ساتھ ہی ان کا خون خراب رہتا ہے۔ اور چربی کے ریشے کمزور ہوتے ہیں۔ اس لئے کسی خانہ دار آدمی کو تمباکو کی بڑی عادت نہیں ڈالنی چاہئے۔ لیکن آج کل سگریٹ وغیرہ کا استعمال تہذیب کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ اور بڑے بڑے اخباروں میں تمباکو کے اشتہارات نظر ہوتے ہیں۔ اس گندی تہذیب کے ساتھ ویدک دھرم کو ضرور جنگ لڑنا چاہئے۔ اور ان بڑی عادات کو ہر جا سے دور کرنا چاہئے۔

ایسی گندی چیزیں اور بھی ہیں۔ مثلاً چلئے۔ قہوہ وغیرہ جو آج ہمارے چوٹے تک گھس آئی ہیں۔ یہ عادات چربی کے ریشوں کو اتنا بگاڑتی ہیں کہ ساری عمر میں ان سے بچاؤ کا کوئی علاج نہیں سوچھ پڑتا۔ چلئے اور قہوہ استعمال کرنے والوں کی اولاد میں بھی پیدائش سے ہی یہ ریشے کمزور ہوتے ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ ان کی اولاد میں وہ ان سے بھی زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان کے والدین بچپن سے ہی انہیں چلئے کافی استعمال کراتے ہیں۔ کئی والدین جو اپنی اولاد کے دشمن ہوتے ہیں۔ خود سگریٹ پی کر اپنے ننھے بچوں کے منہ میں ڈالتے ہیں۔ اسی طرح سے وہ چلئے اور قہوہ کا استعمال بھی کرتے ہیں۔ بچپن سے ہی جو لڑکے چلئے اور قہوہ پیا سکتے ہیں۔ انہیں آگے جا کر دودھ بھی پھنم نہیں ہوتا۔ اور اخیر میں ان کا پیٹ بگڑ جاتا ہے۔ یہ سب گندی عادات تہذیب کے نام سے ہمارے دیش میں رواج پذیر ہیں۔ جن لوگوں کو غور اور فکر کا کام تم کرنا پڑتا ہے۔ ان کی قوم میں ان کا اثر کم نظر آتا ہے۔ لیکن جنہیں ہر وقت پڑھنے لکھنے کا کام ہے۔ یعنی جو ہمیشہ دماغی کام ہی کرتے رہتے ہیں ان میں اوسا کی اولاد میں ان کا اثر بہت خطرناک نظر آتا ہے۔ نقص کم ہو یا زیادہ۔ اس میں



کوئی شک نہیں وہ ہوتا ضرور ہے، اس لئے سوچ سمجھ رکھنے والوں اور پاکیزہ  
 زندگی بسر کرنے والوں کو ان عادات سے بڑت دور بھاگنا چاہئے۔  
 حقہ پانی شروع کرنا یا بند کرنا جن قوموں میں عزت کے ساتھ تعلق  
 رکھتا ہے۔ ان کی گری ہوئی حالت کا ذکر نہیں کیا جاسکتا۔ اس لئے ناظرین  
 سے التماس ہے۔ کہ وہ ان پرانگندہ عادات سے اپنی ذات کو۔ اپنے پیارے  
 دوستوں کو اپنے خاندان اور اپنی قوم کے لوگوں کو دور کرنے کی کوشش کریں  
 جن کی پیدائش ایسے مہوائی کرۂ میں ہوئی ہے۔ انہیں چاہئے کہ کنجشک  
 پرانایام کرنے سے پہلے وہ اپنی خوراک پر خیال دیں۔ اور پھر اسے شروع کریں  
 وہ مندرجہ ذیل امور پر خاص دھیان دیں۔

- ۱۔ گوشت کا استعمال چھوڑ دیں۔ ۲۔ مصالحوں کا استعمال کم کرتے کرتے  
 یا تو بالکل چھوڑ دیں یا بہت کم کر دیں۔ ۳۔ کھٹائی یا مرچ کی قسم کی چیزوں کا  
 استعمال کم کر دیں۔ ۴۔ اگر ویرہ میں کوئی خرابی ہے۔ تو اسے برہم چرہ نام  
 کی کتاب میں لکھے ہوئے علاج سے دور کریں۔ ۵۔ سادہ غذا کھائیں۔ اور  
 پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ ۶۔ زیادہ تر گائے کے دودھ کا ہی استعمال  
 کریں۔ اگر یہ نہ مل سکے تو بکری کا دودھ بھی اچھا ہے۔ اگر ان میں کوئی بھی نہ ملے  
 تو بھینس کے دودھ کا استعمال کریں۔

گائے کے دودھ میں پرانوں کی استقامت رکھنے والی طاقت سب سے  
 زیادہ ہوتی ہے۔ پرانایام کرنے والوں کو گائے کا دودھ ضرور استعمال کرنا  
 چاہئے۔ آج کل گائیں بڑت کم ہو رہی ہیں۔ یہ ہمارے دھرم کی کمزوری کا باعث  
 ہے۔ اس لئے گائیں گھر میں رکھ کر خوب محنت سے پالی جانی چاہئیں۔ اگر گائے کا  
 دودھ نہ ہو۔ تو بھینس کا دودھ لینا پڑے گا۔ دوسرے دھرم میں بھی سالگ

اور پاکیزگی پر زیادہ زور دینا چاہئے۔ یہ عمل جسمانی کمزوریوں کے لحاظ سے ایک سے تین سال تک متواتر کرنا چاہئے جن کے جسم میں اس قسم کی گندی عادات بالکل گہم کر گئی ہوں۔ انہیں یہ عمل اور بھی زیادہ عرصہ تک کرنا پڑیگا۔ اس طرح پہلے جسم کو پاکیزہ کر لینے کے بعد ذیل کے رسم و رتن پر انایام کا ایسا من شروع کرنا چاہئے جس سے بہت ہی فائدہ ہوگا۔

سم ورتی پر انایام اسے کہتے ہیں جس میں اندرونی اور بیرونی دونوں کنبھک نہیں ہوتے سانس ایک رفتار سے اور آہستہ آہستہ سانس آنا اور خارج ہوتا رہتا ہے۔ پہلے آپ سانس لینے کی رفتار کو کم کیجئے پھر سانس خارج کرنے میں بھی اتنا ہی وقت لگائیے جتنا اسے لینے میں لگاتھا۔ اسی سانس لینے اور خارج کرنے کے عرصے کو آپ ہندسوں کی گنتی سے ناپ سکتے ہیں۔ یا اووم کار یا کسی اور منتر کے جاب سے اگر آپ کا سانس آٹھ ہندسوں کے گنتے تک آتا ہے۔ تو آٹھ ہی ہندسوں تک اسے باہر خارج کیجئے۔ پھر اتنے ہی وقت میں اسے اندر لائیے اور باہر چھوڑیے کسی طرح بھی پران شکتی پر دباؤ نہ ڈال کر جتنی بار ہی باسانی ہو سکتا ہے۔ کرتے جائیے۔ دوم ہفتہ کی شق کے بعد پھر ایک ہندسہ اور بڑھا دیجئے۔ یہاں تک کہ میں کے ہندسے گنتے تک سانس لیجئے اور اتنا ہی اسے خارج کیجئے۔ یکشوں کے خیال میں چوبیس کی گنتی تک بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔ بڑھایا تو اس سے بھی زیادہ جاسکتا ہے۔ لیکن یہ سب کچھ اپنی طبیعت کے لحاظ سے ہی ہو سکتا ہے جس طبیعت کے لوگوں کا ذکر ہم اس مضمون میں کر رہے ہیں۔ ان کے لئے جاریہ خیال ہے۔ کہ انہیں اپنی جسمانی طاقت کے مطابق ہی بیس سے چوبیس تک بڑھانا کافی ہے

سانس اتنی آہستہ سے لیا اور خارج کیا جائے کہ اس میں آواز نہ آوے تو اپنے

ہیں کو سٹائی دے۔ اور نہ کسی غیر کو۔ کیٹوں کے سانس کی آواز بہت دور تک سٹائی پڑتی ہے۔ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ سانس آواز کے بغیر ہی لینا اور خارج کرنا چاہیے۔ اور ان کا وقفہ برابر ہی ہونا چاہئے۔

سانس چھوڑتے وقت اسے پورا چھوڑنا چاہیے۔ یعنی پھیپھڑوں کو بالکل خالی کر دینا چاہیے۔ اور سانس لیتے وقت بھی اسے پھیپھڑوں کا پھلا دھبہ چھوڑنے کے پاس ہے۔ اس میں پہلے اور پھر آہستہ آہستہ اوپر کے حصوں میں بھرا جائے۔ یہ دونوں عمل کسی حرکت اور آواز کے بغیر ہی ہونے چاہئیں۔ یہاں تک کہ یہ اپنے آپ کو بھی سٹائی نہ دیں۔ دمہ اور کھانسی کے مریض اور جن کے پھیپھڑے بہت کمزور ہیں۔ اگر انہی طاقت کے مطابق اس پر نایام کو گرمی کے ونوں میں شروع کریں۔ توان کی کمزوریاں دور ہو سکتی ہیں۔ کسی قسم کی بیماری کی حالت میں اگر اس پر نایام کو کرنا منظور ہو۔ تو اس کے لئے گرم ہولوار جگہ کو پسند کرنا چاہئے۔ جس ہوا میں مطوبت موجود ہو۔ اس میں بیٹھ کر کرنا ٹھیک نہیں۔ ہوا پاکیزہ ہو لیکن مرطوب۔۔۔۔۔ گرم اور سرد نہ ہو۔ اس مضمون کے شروع میں جن لوگوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ انہیں اپنی پران کی شکایت بڑھانے کے لئے "سم" درتی پر نایام کرنا نہایت ہی مفید ہے۔ بیماری کی حالت میں اسے اپنے مقصد پر سے کم کرنا چاہئے۔ طاقت آنے پر اسے زیادہ بڑھایا جاسکتا ہے۔ امید ہے کہ اس طریق سے عام درجہ کے لوگ ضرور مستفید ہوں گے۔ آپ کے سامنے یہ تین شکلیں ہیں۔ ان کی طرف دیکھئے۔ اور آپ کس زمرہ میں ہیں اس پر غور کیجئے۔

مسٹر کیرنڈی کی شکل دیکھئے۔ ان میں صرف ہڈیوں کا ڈھانچہ ہی باقی رہا ہے دل کی بہت کم ہفیل ہی یہ کام کر رہے ہیں۔ لیکن جسم کی حالت بہت افسوس ناک ہے۔ آپ ان کے زمرہ میں کبھی نہ رہئے۔ اگر آپ میں سے



کوئی صاحب اس زمرہ کا ہے۔ تو اُسے آسنوں کے ابھياس سے اپنے آپ کو سڈول اور تندرست بنانا چاہیے۔

سیٹھ کدو لال جی دوسرے زمرہ کے آدمی ہیں۔ کئی لوگ اس زمرہ میں جانا پسند کرتے ہیں۔ خوب لمبا چڑا پیٹ ہے۔ گول گول منہ ہے۔ اور ہاتھ بھی خوب موٹے تازے نظر آتے ہیں۔ کینٹوں کے خیال میں شاید یہ حالت پسند کی جاتی ہے۔ لیکن ہماری رائے میں تو ایسے آدمی بیکر چند سے بھی گئے گذرے ہیں۔ بیکر چند جی کی جماعت کے آدمی لمبی عمر تک زندہ رہ سکتے ہیں لیکن سیٹھ کدو لال جی جیسے آدمی تو جلد ہی جہاں سے کوچ کی تیاری کر لیتے ہیں۔ پیٹ میں جو اتنا بوجھ ہے۔ وہ اچھا نہیں ہے۔ اس سے پیٹ کی نیس بڑھ کر کمزور رہتی ہیں۔ جتنا ہی پیٹ کا حجم بڑھتا جائے گا اتنا ہی موت کو زیادہ قیام ملے گا۔ اس لئے اس کے حجم کو مثبت چھوٹا رکھنا چاہیئے۔





کا نام بھی مساوات ہے جسم سے لے کر آتما تک میں حد اعتدال — مساوات  
لانا ہی یوگ کا اصل الاصول ہے۔ اتنا ہی نہیں۔ بلکہ مجلسی زندگی میں بھی حد اعتدال  
کی بھاری ضرورت ہے۔ یہ ضرورت یتم اور نیم ان دونوں کے عمل سے حل ہوتی ہے  
جن کے بدن ہماشہ سڈول بہادر کی مانند پہلے سے ہی مساوی ہیں۔ ان  
کو یوگ کا ابھیاس اس لئے کرنا چاہیئے۔ کہ ان کا بدن مدت تک اچھی حالت میں رہے  
اور جن کے بدن ایسی حالت میں نہیں ہیں۔ ان کو چاہیئے۔ کہ وہ اس معراج کو  
ہمیشہ اپنے سامنے رکھیں اور آسنوں کا خوب ابھیاس کریں۔

کئی لوگ پوچھتے ہیں۔ کہ یہ ابھیاس کس عمر میں شروع کرنا چاہئے۔ اس کے  
جواب میں ہمارا نوبیدن ہے۔ کہ اس وقت اس سے چھ سال کے لڑکے سے  
لے کر اسی سال کے بوڑھے آدمیوں تک فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ جو لوگ پچیس سال  
کی عمر میں ہی بوڑھے معلوم ہوتے تھے۔ وہ پچاس کی عمر میں بھی نوجوان دکھائی  
دینے لگے ہیں۔ جو اپنی عمر کے پچیسویں سال میں ایک میل بھی نہیں چل سکتے تھے۔  
وہ پچاسویں سال میں ہمالیہ کے پہاڑوں کی سیر کر آئے ہیں۔ جن کے بدن میں یوگ  
کا یہ اثر ہوا ہے۔ وہ ابھی تک زندہ ہیں۔ اور وہ اپنا ذاتی تجربہ اپنی زبان سے  
کہہ سکتے ہیں۔

بیمار حالت میں جن کے بدن میں نہایت کمزوری آگئی ہے۔ وہ اگر باطنی  
آہستہ آہستہ آسنوں کا ابھیاس کر لینگے۔ تو ان کا پیٹ۔ جگر۔ معدہ اور پیش  
خوب کام کرنے لگیں گی۔ اور انہیں جلد ہی تندرستی حاصل ہوگی۔ لیکن اس کمزور  
حالت میں بہت تھوڑا ابھیاس کرنا چاہئے۔ اور پہلے بہت آسان آسن کر کے  
جوں ہی طاقت بڑھ جائے۔ مشکل آسن بھی کئے جا سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کا  
خیال — اپنی طاقت کا اندازہ — ہر ایک ویایام کے ساتھ کرنا چاہئے۔

آسنوں کے متعلق ایک خاص بات جو دیکھنے میں آئی ہے۔ یہ ہے کہ کئی  
اور کسرتیں کرنے سے کمزور دل پر بہت دباؤ پڑتا ہے۔ اور وہ دن بدن زیادہ  
کمزور ہوتا جاتا ہے۔ ایسا بڑا اثر آسنوں کی کسرت سے کبھی نہیں پڑتا۔ بلکہ اس  
یوگ کی کسرت کی بدولت دل کو آرام ملتا ہے۔ اس لئے یہ آسن کمزور حالت میں  
بھی اتنا نقصان پہنچانے والے نہیں ہیں۔ جتنی کہ اور کسرتیں۔ اس لئے بیماریوں  
کے ہاتھ کا شکار ہو کر جو لوگ کمزور بنے ہوئے ہیں۔ انہیں ان آسنوں سے بہت  
فائدہ ہو سکتا ہے۔

پتہ۔ جوان۔ بوڑھا۔ بیمار اور کمزور خواہ وہ مرد ہو یا عورت ہر ایک کے لئے  
یہ آسن بہت مفید ہیں۔ جو عورتیں خاص خاص آسن حاصل ہونے کے بعد کرتی ہیںگی  
انہیں بچہ جتنے وقت کسی قسم کی تکلیف نہیں اٹھانی پڑیگی۔ ایسے مشاہدے  
دیکھے گئے ہیں۔ اس لئے اب اس باب میں کسی شبہ کی گنجائش نہیں رہی۔  
کئی آسن زیادہ تر مردوں کے لئے مخصوص ہیں۔ اور کئی صرف عورتوں  
کے لئے اور کئی دونوں کیلئے ایک جیسا اثر رکھنے والے ہیں۔ اور کئی ایسے بھی ہیں  
جنہیں ایک خاص طریق سے مردوں کو کرنا چاہئے۔ اور دوسرے طریق سے  
عورتوں کو۔ اس لحاظ سے جو صاحب آسن کرتے ہیں۔ انہیں بہت فائدہ ہوتا ہے۔  
آسنوں سے بھوک خوب لگتی ہے۔ اس لئے کئی لوگ اتنا زیادہ کھاتے ہیں  
کہ وہ بھنی کا شکار ہو کر بیمار پڑ جاتے ہیں۔ کتنی بھی بھوک کیوں نہ لگی ہو۔ جب  
عد سے زیادہ کھایا جائے گا۔ تو بد بھنی ہوگی ہی۔ ادھر کئی لوگوں کا یہ حال ہے۔  
کہ وہ اتنا ڈرتے ہیں۔ کہ بھوک لگنے پر بھی بہت ہی کم کھاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے  
کہ وہ سو کھتے چلتے جاتے ہیں۔ ایک تیسری قسم کے آدمی ہیں۔ جو ناموافق چیزوں کا  
بے وقت ہی استعمال کرتے ہیں۔ یہ تمام چلن درست نہیں ہیں۔ جو لوگ یوگ

ابھیاس کے میدان میں قدم رکھنا چاہتے ہیں۔

انہیں چاہئے۔ کہ وہ اپنے کھانے پینے کے طریق کو — اپنی بود و باش کے ڈھنگ کو با اصول بنائیں۔ اور مناسب طریق سے ابھیاس کرتے ہوئے اپنے آپ کو بندری پر لے جائیں مستقل ارادہ اور ہمت پیدا کرنے سے سب کچھ ایسا کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

## آسنوں کی حقیقت

آسنوں کی حقیقت سمجھنے کے بعد ان کا ابھیاس کرنے سے انسان بہت فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ اس لئے اُس پر روشنی ڈالنا ضروری ہے۔ یوگ سے متعلق کتابوں میں لکھا ہے۔ کہ آسن اتنے ہیں۔ جتنی کہ جاندار ہنسیاں۔ یعنی ہر ایک قسم کے جاندار سے کوئی نہ کوئی آسن

سیکا گیا ہے۔ اس کی حقیقت

تب معلوم ہو سکتی ہے۔ جب

انسان ہر ایک قسم کے جانور کی

حرکات اور سکناات کا غور سے



مطالعہ کرے۔ اسے معلوم ہوگا۔ کہ اُس کے چال چلن میں صحت کو ترقی دینے والا چلن کونسا ہے۔ رشی منی اور یوگی باریک بینی سے ہر ایک جانور کی حرکات و سکناات دیکھتے تھے۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ وہ درختوں اور پودوں کو بھی اسی نکتہ نگاہ سے دیکھا کرتے تھے۔ اور جو بات انہیں خاص مفید نظر آتی تھی۔ اسے اپنے لئے پیش خیمہ بناتے تھے۔ یہی اُن کی ترقی کا حقیقی راز تھا۔ آج بھی اگر ہمیں اپنی ترقی منسلوہ ہے۔ تو اسی نقش پر قدم دینا چاہیے۔

درختوں۔ پودوں۔ اور کیڑے پتنگوں تک کا اسی طریق سے نگاہ و مطالعہ



کرنے سے اب بھی اس حقیقت کا پتہ لگانا ممکن رہے۔ یہ جاننے کی ضرورت نہیں کہ رشی منیوں کی بدولت جو کھوج ہوئی ہے۔ وہ پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے۔ اور اب زیادہ کھوج کرنا حاصل ہے۔ اگر کوئی دل میں یہ اعتقاد پیدا کر کے اور اپنی کھوج بند کر دے تو یقین رکھئے کہ یہ عمل رشی طریق کے عین خلاف ہوگا۔ بڑے ادب سے رشیوں کی کھوج پر اعتقاد کرنا چاہئے۔ اور آگے قدم بڑھانا چاہئے۔ تبھی ان کا جو قرض ہمارے کن بھوں پر ہے۔ اس سے ہم سبکدوش ہو سکتے ہیں۔ رشیوں کی طاقت کی کوئی حد نہ رہی۔ اس لئے انہوں نے کئی دو ماؤں میں پوری ترقی کی تھی ہم ویسا کر سکیں یا نہ کر سکیں۔ تاہم ہم سے جتنا کچھ ہو سکتا ہے۔ اتنا ضرور کریں۔ اس لئے آسنوں کی حقیقت میں جو خوبی کام کر رہی ہے۔ اس پر آج میں پھر غور کرتا ہوں۔ اسے خوب دھیان سے سمجھ کر ناظرین سے امید ہے۔ کہ وہ اس میدان میں اور زیادہ کھوج کرنے کی کوشش کریں گے۔ جو جاندار آپ کے آس پاس بستے ہیں۔ ان کا خوب باریک بینی اور شائستگی سے مطالعہ کیجئے۔ اور دیکھئے۔ کہ ان میں۔



کیسی حرکات ہو رہی ہیں۔ جب بلی سو کر اٹھتی ہے۔ تو وہ چاروں پاؤں پر کھڑی ہو کر برج کا پیٹ اوپر اٹھا لیتی ہے۔ اور اپنی پیٹھ کی طرف تناؤ لاتی ہے۔ دو چار سیکنڈ ہی ایسا کر کے پھر اپنے کام میں لگ جاتی ہے۔ ہر روز بلی کا یہ آسن آپ دیکھ سکتے ہیں۔ بغیر کسی کے سیکھ ہی بلی یہ آسن کرتی ہے۔ یہ آسن خود بخود ہی ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں قدرتی کہنا چاہئے۔ ناظرین بلی سے یہ آسن سیکھ سکتے ہیں۔

کتنے کی حرکات کو بھی غور سے دیکھئے۔ اس سے بھی آپ کو دو چار آسنوں

کا اُپدیش مل سکتا ہے جب کتنا ستاتے گتاتے۔ تو پچھلے اور اگلے پاؤں کے  
سہارے خوب کھینچاؤ کرتا ہے۔ اسی طرح اس کی اور بھی حرکات سے آپ کو کئی آسن  
مل سکتے ہیں۔ آسنوں کو جس جانوروں کا نام دیا گیا ہے۔ اُن کا بغور مطالعہ کرنے سے پتہ  
لگ سکتا ہے۔ کہ فطرت سے وہ کون سی حرکات کرتے ہیں۔ اور اپنے پٹھوں کو کیسے  
تفاد دیتے ہیں۔ نیز ان سے آسنوں کا علم کیسے ہو سکتا ہے۔

خصوصاً بندر اور ریچھ کا ملنا جاننا دیکھنے سے ان کے اندر کئی آسن خود بخود ہوتے  
ہوئے دکھائی دینگے۔ ہر وقت ان کی جائز اور ناجائز حرکات میں مختلف آسن  
ہوتے ہی رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس روز کے عمل سے ان کے جسم کی چربی  
کم ہوتی رہتی ہے۔ اور وہ خوب پھرتیلے رہتے ہیں۔ آدمی بھی اگر آسنوں کا یہ پیام  
جاری رکھے گا۔ تو اس کا جسم خوب چست رہیگا۔ تبھی مانگی اور سستی نہیں آئیگی۔  
بندر اور ریچھ کے ہاتھ پاؤں اتنی عجیب پھرتی سے گھومتے ہیں۔ کہ وہ اپنے ہر ایک عضو  
کو منجھلی چھو سکتے ہیں۔ اس سے کئی آسن پورے ہو سکتے ہیں۔

سانپ۔ اونٹ۔ مچھلی۔ ہنس۔ مور وغیرہ کئی ذی روح اجسام کے نام آسنوں  
کو دیئے گئے ہیں۔ جس آسن سے جس جس جانور کا خاص تعلق ہے۔ اس کی تصویر  
ہر ایک آسن کے ساتھ دی گئی ہے۔ اس پر غور کرنے سے ناظرین جان سکتے ہیں۔  
کہ ان اجسام کی معمولی حرکات کے ساتھ آسن کا کتنا تعلق ہے۔ آسنوں کے نام  
یہ بتا رہے ہیں۔ کہ رشتہوں کو مختلف اجسام کی حرکات کو بغور دیکھنے سے ہی  
ان کا خیال سوجھتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور بھی خیال ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ ان تمام  
اجسام سے گذر کر ہی انسان اس چولے میں آیا ہے۔ خانہ محل کے اندر اندر ہی یہ ارتقا  
کامل دکھائی دیتا ہے۔ ہر ایک جاندار ہستی کے جسم میں جو ایک خصوصیت ہے۔ وہ

ظاہر میں خواہ باطن میں اس انسانی جسم میں آمو جو ہر ہوئی ہے۔ اس لئے تمام جائزہ رول  
کی خاص حرکات انسان کے لئے ایک خاص سبق رکھتی ہیں۔ جن یوگیوں نے ان آسمانی  
کی تحقیق میں اپنی تمام عمر صرف کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جتنی ہی ذمی روح ہستیاں  
ہیں۔ اتنے ہی آسن ہیں۔ اس حقیقت کی بنا ہمارا یہی خیال ہے۔ کیونکہ ہر ایک  
روحانی ہستی کی خصوصیت انسانی جسم میں پوشیدہ ہے۔ اس لئے ہر ایک ہستی  
کی حرکات انسانی جسم کی تندرستی قائم رکھنے والی ہے۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں  
یہ حقیقت ہی آسنوں کی ایجاد کی ماخذ ہے۔ اگر یہ ناظرین کی سمجھ میں بخوبی آجائیگی۔  
تو وہ اس پر اور غور کرنے سے اور اور آسن بھی ڈھونڈ کر نکال سکتے ہیں۔

اسی طرح چھوٹی عمر کا بچہ اپنے ہاتھ پاؤں کیسے ہلاتا ہے۔ اس پر بھی غور کرنا  
چاہئے۔ اگرچہ مختلف آسنوں کی اسے چند ای غمرورت نہیں۔ لیکن پھر بھی وہ خوشی  
کی حالت میں اپنے ہاتھ پاؤں ہلاتا رہتا ہے۔ سوتے وقت یا بیماری کی حالت  
میں وہ ایسا نہیں کرتا۔ لیکن تندرستی کی حالت میں اور جاگتے وقت اس کی ہل  
میل برابر جاری رہتی ہے۔ اس کا خوب باریک بینی سے مطالعہ کرنے سے تندرستی  
ویا یام کا پتہ لگ سکتا ہے۔ وہ ڈنبل اور مدگل وغیرہ کا بناوٹی ویایام نہیں  
کرتا۔ لیکن اپنے ہاتھ پاؤں کو وہ خوب کھینچتا ہے۔ اور یہی کھینچاؤ کا ویایام  
وہ برابر کرتا رہتا ہے۔ آسنوں کے ویایام کے طریق میں یہ تناؤ کا عمل بہت  
ضروری ہے۔

گھسٹتی بیٹھک۔ ونڈ دوڑ۔ مدگل۔ ڈنبل وغیرہ کی قسم کے کئی ویایام ہیں۔ ان میں ایک  
ہی قسم کی حرکت ایک ایک پٹھے کو کئی بار دینی پڑتی ہے۔ اس طریق سے پٹھوں کی  
حساسیت خوب بڑھ جاتی ہے۔ اور ان میں طاقت بھی خوب آتی ہے۔ لیکن وہاں کی  
محنت کا رہنا عنقا کے مصداق ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ پٹھوں کی حرکت

زیادہ ہونے سے ان میں خون بڑھتا ہے۔ خون حد سے زیادہ بڑھنے سے وہاں کے باریک  
 باریک چربی کے پٹے پھٹ جاتے ہیں۔ اس لئے ان کسرتوں سے طاقت بڑھنے پر بھی صحت  
 نہیں بڑھ سکتی پہلوانوں کے جسم خوب چوڑے چکے ہونے پر بھی وہ پوری عمر نہیں پاتے  
 وہ چھوٹی عمر میں ہی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یوگی لوگوں کا حال اس کے برعکس  
 ہے۔ وہ ان لوگوں سے نگنی عمر پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ ان کی پسیدائش نازک  
 والیں کے ہاں ہوتی ہے۔ اور وہ بچپن سے ہی یوگ پر عبور پالیتے ہیں۔ آج بھی کوئی یوگی  
 موجود ہے۔ جو موت پر اتنا قابو رکھتے ہیں۔ کہ اگر وہ چائیس تو موت کے نزدیک آنے  
 پر بھی وہ اسے پھٹکار دے سکتے ہیں۔ اگر آخری سدی الگ کر دی جائے تو اس میں کوئی  
 شک نہیں کہ عام صحت کے لئے تناؤ کے ویایام بھی یوگ کے آسن از بس مفید ہیں۔ اگرچہ  
 ان سے اتنی طاقت نہیں آتی جتنی کہ پہلوانی کسرتوں سے آسکتی ہے۔ تاہم صحت برقرار رکھنے  
 سے ہی طاقت بڑھتی ہے۔ اس لئے ان سے بھی اتنی طاقت کا بلنا ممکن ہے۔ دوسری  
 بات یہ ہے۔ کہ پہلوانی کسرتوں میں دل پر بہت دباؤ پڑتا ہے۔ اور اسی دباؤ کے باعث  
 ان کا دل کمزور ہوتا ہے۔ ان کے بے موت مرنے کا بھی یہی باعث ہوتا ہے۔ یہ دباؤ  
 آسنوں کے ویایام سے نہیں آتا۔ اس لئے ان سے کسی قسم کا نقصان ہونا ممکن نہیں۔  
 ہم اپنے لکھنے کی آسانی کے لئے پہلوانی کسرتوں کو دباؤ کا ویایام اور یوگ کے  
 آسنوں کو کمینیاؤ کا ویایام کہیں گے۔ دباؤ کے ویایام میں ایک پٹھے کو کئی بار حرکت دینے  
 سے اس میں زیادہ خون آتا ہے۔ اور خون کا دباؤ بھی بڑھ جاتا ہے۔ یہ ویایام جن پٹھوں  
 کے ساتھ ہوتا ہے۔ ان میں حد سے زیادہ خون جمع ہو جانے سے وہاں کی نس ناپیوں  
 میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور وہ پھٹ جاتی ہیں۔ ساتھ ہی وہاں کے چربی کے  
 باریک ریشے بھی ٹوٹ جاتے ہیں۔ اور ان کے گوشے بن جاتے ہیں پہلوانوں کے پٹھے  
 پتھر کی مانند سخت معلوم ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ یہی ہے۔ اگرچہ ان میں طاقت بڑھتی



ہے۔ لیکن اُسے تندرستی کی حالت نہیں کہہ سکتے۔ پٹھوں میں خون کی سرایت زیادہ ہونے سے فائدے کے ساتھ نقصان بھی ہے۔ جیسے ایک بوتل میں پانی ڈالنے سے وہ صاف ہو جاتی ہے۔ اس طرح پٹھوں میں بھی خون کی سرایت خوب ہونے سے ان کا پاکیزہ ہونا ممکن ہے۔ لیکن پہلوانی کسرتوں میں خون کی سرایت نہیں ہوتی۔ ہاں خون جمع ہو جاتا ہے یہی بات نقصان پہنچانے والی ہے۔ اگر زور سے خون کی سرایت ہوگی۔ تندرستی ضرور آئیگی۔ لیکن پہلوانی کسرتوں میں خون کی سرایت نہیں ہوتی۔ ہاں وہ پٹھوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اُن میں سختی اور ملٹا پاتا جاتا ہے۔ اسی نقص کو دور کرنے کے لئے یوگیوں نے آسن یعنی کھنچاؤ کے ویایام ایجاد کئے ہیں۔ ان میں پیٹھے خوب کھینچ جاتے ہیں۔ بڑی کئی کی مانند جسم میں چھوٹی موٹی نس ڈالیاں ہیں۔ پٹھوں میں ان کی بدولت ہی خون کی سرایت ہوتی ہے۔ جیسے بڑی نالی کھینچنے سے خوب چوڑی ہو جاتی ہے۔ اور اس سے اس میں پانی کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح پٹھوں میں کھنچاؤ لانے سے ان میں خون کم ہو جاتا ہے۔ فحش دیر پٹھوں کے کھنچاؤ کا عمل جاری رہتا ہے۔ اتنی دیر تک ان میں خون کم ہوتا رہتا ہے۔ پھر کچھ دیر کے بعد پہلے کی طرح پیٹھے ڈھیلے چھوڑ دینے سے وہاں خوب زور سے خون کی سرایت ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ جب خون کی سرایت زور سے جاری ہوتی ہے۔ تو وہاں کا غلیظ مادہ دھل جاتا ہے۔ یہ زور سے خون کی سرایت ہی سارے جسم کی تندرستی کی جڑ ہے۔ اس میں کسی کو بھی کام نہیں ہو سکتا۔

اس طریق سے تمام آسن کرنے سے سارے جسم میں خون کی سرایت خوب زور سے ہونے لگتی ہے۔ اور اس سے صحت حاصل ہوتی ہے۔ پہلوانی کسرتوں سے جگہ جگہ پر خون جمع ہو جاتا ہے۔ اور لوگ آسنوں کی کسرت سے خون جگہ جگہ دورہ کرنے لگتا ہے۔ یہی ان دونوں میں بھاری تفاوت ہے۔ اسی وجہ سے اُن کا انجام بھی مختلف

ہوتا ہے۔ اگر آسنوں کی یہ حقیقت ناظرین کے ذہن میں آجائے گی۔ تو وہ اس پر خوب غور کر کے تناؤ کے اور بھی کئی ویایام نئے طریق کے کھوج سکتے ہیں۔ ناظرین کو چاہیے کہ ہر بار آسن کرتے وقت تناؤ جس ایک یا زیادہ پٹھوں پر کاربائے۔ اسے خوب غور سے دیکھیں۔ اس سے انہیں پتہ لگے گا۔ کہ پٹھوں میں پاکیزگی اور صفائی کا عمل کس جگہ سے ہوتا ہے۔ اور باقی پٹھوں کو پاکیزہ کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ آسن نئے سے ڈمنگ سے کرنے کے لئے حرکت بنے گی۔ یوگ گرنھوں میں جتنے آسن سکھیں۔ اتنے ہی کافی ہیں۔ یہ مان لینا ٹھیک نہیں۔ کیونکہ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ آسن لاکھ ہیں۔ کل ۸۴ لاکھ دنیا میں روحانی ہستیاں ہیں۔ اس لئے یوگ گرنھوں میں بکھما ہے۔ کہ ۸۴ لاکھ آسن ہیں۔ لیکن ان میں سے صرف ۸۴ آسن ہی جن لئے سکھیں۔ باقی جو ہیں۔ انہیں ڈنڈ نکالنے کا طریق اوپر دیا گیا ہے اگر ناظرین توجہ دوڑائیے۔ تو زیادہ سے زیادہ آسن بھی دریافت کر سکیں گے۔ اور انہیں کام میں لانے سے جسم کی انتہائی صحت حاصل کی جاسکے گی۔ اس لئے ضرورت ہے۔ کہ آسنوں کی حقیقت کو سمجھنے کے بعد اُس پر خوب غور کیا جائے۔

۱۔ آسنوں میں کئی آسن تو کھڑے ہو کر کئے جاتے ہیں۔ (۲۰) کئی آسن بیٹھ کر ۳، کئی سوتے سوتے ہی رہ، کئی ایسے ہیں۔ جو سر نیچے اور پاؤں اوپر کر کے کئے جاتے ہیں۔ کئی آسن ایسے بھی ہیں۔ جو ان تمام حالتوں میں کئے جاتے ہیں۔ اور کئی صرف ایک ہی حالت میں ہو سکتے ہیں۔ ہر ایک کا نتیجہ یکساں نکلتا ہے۔ لیکن اس میں کچھ کمی بیشی کا نا اجماعی ممکن ہے۔ چونکہ تقسیم کے آسنوں میں شیرشاہن کپالی آسن کپال آسن۔ مدت کا آسن۔ وپریت کرنی۔ وپریت آسن۔ سروانگ آسن۔ برکھاس آسن۔ اردھ برکھاسن۔ بہت آسن برکھ آسن۔ مکھت بہت برکھاسن۔ ووردھو پداسن وغیرہ۔ کئی آسن شامل ہیں۔ اگرچہ یہ آسن کسی حد تک ایک دوسرے سے مختلف

ہیں لیکن یہ سب ایک ہی قسم سے ہیں۔ سر نیچے اور پاؤں اوپر کر کے کھڑے  
ہونے کا عمل ان تمام آسنوں میں ایک سا ہے۔ اس لئے ان سب کا انجام بہت حد  
تک برابر ہی ہوتا ہے۔

بہت حد تک کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ہر ایک مختلف آسن میں ایک دوسرے  
سے جو کمی بیشی ہوتی ہے۔ اُسی وجہ سے اُس کے انجام میں بھی اتنی کمی و بیشی کا  
ہونا ممکن ہے۔ تاہم ان سب میں ایک مساوی اصول کام کر رہا ہے جس لئے یہ  
سب آسن ایک ہی زمرہ میں شمار ہوتے ہیں۔ اس اصول کے باعث اس باب میں  
پہلے بھی ایک سا ہوتا ہے۔ یہی حال باقی قسم کے آسنوں کا بھی ہے۔ ان کے باہمی اختلاف  
کو بھی اسی نقطہ سے سمجھنا چاہیے۔ مندرجہ بالا چار قسموں کے آسنوں کی اور بھی  
تیس ہیں۔ اگر ناظرین ان پر اُس نقطہ نگاہ سے غور کریں گے تو انہیں اس بات کا پتہ لگ  
جائیگا کہ وہ ان کی اور بھی تیس بنا سکتے ہیں۔ اور یہ بھی جان سکتے ہیں کہ کتنا  
آسن فلاں آسن سے کتنا ملتا جلتا ہے۔ اور کتنا اختلاف رکھتا ہے۔ اس طریق سے  
خوب غور کرنے کی ضرورت ہے۔ یہاں اس کا اشارہ ہی کیا گیا ہے۔ اُمید ہے کہ  
ناظرین ان کا پہلے خود अभ्यास کریں گے۔ اور اسی نقطہ نگاہ سے ان پر غور سے کام لیں گے۔  
جو آسن سو کر یعنی بے فتنے پر لیٹ کر کئے جاتے ہیں۔ وہ ان لوگوں کو کرنے  
چاہئیں جو دل کے کمزور واقع ہوئے ہیں۔ آج کل دل کی کمزوری زوروں سے بڑھ  
رہی ہے۔ اس کی وجہ صاف صاف ہے۔ تمباکو۔ بھنگ۔ چائے۔ تہوہ۔ شراب پینے  
کی گندی عادات ہر روز گھر کر رہی ہیں۔ خصوصاً تمباکو سے خون بگڑتا ہے۔ اور اولاد  
میں دل اور خون کے امراض پیدائش سے ہی آگھرتے ہیں۔ عوام الناس میں چہانت  
بڑھتی جاتی ہے۔ اس لئے ان کا اور ان کے بچوں کا شکار ہو رہا ہے۔ اتنا دیکھنے پر  
بھی لوگ ان منشی اشیاء کا استعمال نہیں چھوڑتے۔

اس دل کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے لیٹ کر کئے جانے والے آسن بہت مفید ہیں کیونکہ یہ لیٹ کر کئے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے دل پر کچھ بوجھ نہیں پڑتا۔ بلکہ اس سے آرام پہنچتا ہے۔ جتنا آرام دل کو پہنچے گا۔ اتنی ہی کمزوری دور ہوگی۔ ایسے لوگوں کے لئے چوتھی قسم کے یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر کر کے کئے جانے والے آسن بھی تھوڑے تھوڑے کرنا بہت مفید ہیں۔ باقی قسم کے آسن محفوظ محفوظ کرنے سے کچھ نقصان نہیں ہو سکتا۔ لیکن یہاں ہمارا اُنہی آسنوں کے کئے سے مطلب ہے۔ جن سے زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ کوئی بھی آسن کیا جائے اس سے سانس کی روانی میں کچھ زیادتی نہیں آتی جن کسرتوں سے سانس تیز ہوتا ہے۔ ان سے دل کے کمزور لوگوں کو ضرور نقصان پہنچتا ہے۔ اور جن سے سانس کے اعداد نہیں بڑھے اُنہیں کرنے سے کچھ ڈر نہیں ہے۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ عموماً سب آسن ایسے لوگوں کے لئے مفید ہیں۔ لیکن لیٹ کر کئے جانے والے آسن تو اذیس مفید ہیں۔

شہروں اور قصبوں میں جہاں نل کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ وہاں کے لوگوں کو معلوم ہے۔ کہ شہر کے اونچے حصے پر پانی کا ایک بھاری حوض ہوتا ہے۔ اور اس سے چھوٹی موٹی کئی نالیاں نکل کر شہر کے اندر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ نالیاں سب کی سب سیدھی نہیں ہوتیں۔ جہاں جہاں وہ ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔ وہاں وہ مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ جگہ جگہ پر ایسے موڑ اور

پانی  
کی  
نالی

پانی کا حوض

کوٹے ہوتے ہیں۔ جہاں ننگ اور گندگی جمع ہوتی رہتی ہے۔ اور دس یا سچ سال کے اندر ہی ان سے پانی کم آنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں لوگ کھیتی کے مشغول کو اطلاع دیتے ہیں۔ تب پھر سے نالیاں صاف کی جاتی ہیں۔ اور ان سے پانی



بخوبی آنے لگتا ہے۔ اس سے لوگوں کو آرام ملتا ہے۔ یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔  
 سارے جسم کا خون آکر دل میں جمع ہوتا ہے۔ اور وہاں سے نس ناڑیوں کے ذریعے  
 تمام جسم میں پہنچایا جاتا ہے۔ اس سے تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ اگرچہ ان نس اور  
 ناڑیوں کا انتظام بہت بخوبی سے ہو رہا ہے۔ لیکن ان کے جوڑوں میں کئی وجوہات  
 سے قصور کا قصور لگندہ مادہ جمع ہوتا رہتا ہے۔ جب تک جوانی کا خون موجیں مارتا ہے۔  
 تب تک یہ نقص بہت کم واقع ہوتا ہے۔ اور اتنا نقصان نہیں پہنچاتا۔ لیکن جب  
 بڑھاپا آتا ہے۔ تب یہ عمل بڑھنے لگتا ہے۔ جسمانی کمزوری کے لحاظ سے یہ نقص کم  
 وعیش بھی ہوتا ہے۔ جب کمزوری بڑھ جاتی ہے۔ اس وقت یہ نقص بھی زیادہ جڑ  
 پکڑنے لگتا ہے۔ اور اس نقص کے بڑھ جانے سے بیماریاں بڑھنے لگتی ہیں۔ اس کا  
 نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بے وقت ہی موت آگھبرتی ہے۔ ایسے نقص دور کرنے کیلئے  
 پٹھوں کے تناؤ کے ویایام بہت مفید ہیں۔ اکثر ہر ایک آسن میں پچھلے کچے جاتے  
 ہیں۔ جب وہ کھینچے لگتے ہیں۔ تو تمام رگ و ریشوں کا خون دورہ کرنے لگتا ہے۔  
 جب کھینچاؤ بند ہو جاتا ہے۔ تب ان پٹھوں کی حالت پہلے کی مانند ہو جاتی ہے۔  
 اور تازہ خون فور سے آنے لگتا ہے۔ تیزی سے خون کی سرایت کے باعث تمام گندہ  
 مادہ دھل جاتا ہے۔ اس طرح بار بار آسن کرنے سے بار بار یہ مادے دھل جاتے ہیں۔  
 اور جسم ہر کمزوری سے پاک ہوتا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ آسنوں کے ابھیاس  
 سے تندرستی آتی ہے۔ خون میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ تازہ خون جسم کے  
 ہر ایک حصے میں پہنچ جاتا ہے۔ خوب غور سے آسنوں کی اس حقیقت پر دھیان  
 رکھئے جہاں جہاں بیماری کا دورہ ہو۔ وہاں کے پٹھوں کو خوب تناؤ دیکر تندرستی  
 حاصل کیجئے۔ آسنوں کی حقیقت جان لینے کے بعد حسب ضرورت اور بھی کئی آسن  
 بنائے جاسکتے ہیں۔ ہر ایک جگہ کے پٹھوں کا سکڑاؤ اور پھیلاؤ کی حقیقت

سمجھ کر ہی اس کے مُعَالِق نئے آسن بنانے چاہئیں۔

اس کتاب میں ہر ایک آسن کی شکل دی گئی ہے جس چرندے یا پرندے کے ساتھ اس کا تعلق ہے۔ اس کی تصویر بھی ساتھ دی گئی ہے۔ تفصیل میں اُس آسن کی حقیقت اُس کے تنکے اور مائے سجھی دکھا دیے ہیں۔ اگر ناظرین انہیں ہی خوب سمجھ لینگے۔ اور خود کر کے ان کا تجربہ کر لینگے۔ تو انہیں آسنوں کی حقیقت کا پتہ لگ جائیگا۔

ان آسنوں میں کئی ایسے ہیں۔ جو طاقت بڑھانے والے ہیں۔ اور کئی ایسے ہیں۔ جو پٹھوں نیز رگ و ریشوں میں پاکیزگی پیدا کرتے ہیں۔ کئی یہ دونوں کام کرنے والے ہیں۔ کئی صرف ہمت اور عزم بڑھانے والے ہیں۔ اور کئی مستقبل میں آنے والی امراض کو روکنے والے ہیں۔ ان سب کی تفصیل جگہ جگہ پر دی گئی ہیں۔ ناظرین کو چاہیے۔ کہ وہ اُن کے ساتھ خود بھی مشاہدے کر کے میلان کریں۔ جو ان میں کمی و بیشی واقع ہو۔ اُسے دیکھ کر ہمارے پاس بھیجیں۔ ایسا کرنے سے اس قلم پر ایک بشت عمدہ کتاب بن جائیگی۔ جو بہت مفید ثابت ہوگی۔

عموماً تمام آسن عورت و مرد دونوں کے لئے مفید ہیں۔ لیکن کئی آسن خصوصاً مردوں کے لئے اور کئی عورتوں کے لئے اور کئی ان دونوں کو برابر فائدہ پہنچانے والے ہیں۔ آگے جس جس آسن کا ذکر کیا گیا ہے۔ اُس کے ساتھ ہی اس خصوصیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ جہاں کچھ بھی نہیں لکھا گیا۔ وہاں سمجھنا چاہیے۔ کہ وہ آسن دونوں کے لئے برابر مفید ہے۔ جن آسنوں میں پاؤں کی ایڑی مقبید اور انڈکوشوں کے رخ میں ٹکانی پڑتی ہے۔ ان آسنوں کو حوتیں نہ کریں اگر وہ کرنا بھی چاہیں۔ تو انہیں چاہیے۔ کہ وہ پاؤں کی ایڑی اس جگہ پر نہ ٹکائیں یہی اختلاف خصوصیت رکھتا ہے۔ اگر اس اختلاف کو سامنے رکھنا جائے۔ تو اس بات کا علم ہو سکتا ہے۔ کہ کونسا آسن کس طریق سے کرنے سے مفید

ہو سکتا ہے۔ عورتوں سے یہ آسن کرانے کے بعد معلوم ہوا ہے۔ کہ جو عورتیں حاملہ ہونے سے پہلے اور اس کے بعد بھی حسب معمول آسنوں کا ویایام کرتی ہیں۔ انہیں بچہ جننے کی تکلیفوں کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اس لئے ضرورت ہے کہ ہر جگہ عورت و مرد ان آسنوں کا مشاہدہ کریں۔ اور انہیں کچھ چھوڑیں۔ اس سے اس فن کو خوب ترقی مل سکتی ہے۔ ہم نے مشاہدہ سے دیکھا ہے۔ کہ جن عورتوں کو بچہ جتنے وقت تک عیدفس ہوتی تھیں۔ آسنوں کا ابھیاس برہم چریہ کے ساتھ سال دو سال کرنے سے ہی انہیں تیسری بار کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ اس لئے خوب دھیان دے کر ناظرین کو مشاہدہ کرنا چاہئے۔

ہمارے مشاہدہ میں ایک یہ بات بھی آئی ہے۔ کہ حاملہ ہونے کے بعد بھی جہاں مرد و عورت کا مباشرت کا عمل حدت زیادہ ہوا ہے۔ وہاں آسنوں سے بھی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ لیکن جو مرد و عورت برہم چریہ میں رہے ہوں۔ انہیں ضرور فائدہ ہوا ہے۔ حاملہ ہونے کے بعد جو عورتیں برہم چریہ میں زندگی بسر کرتی ہیں۔ اور فاس کرکھانے پینے میں پرہیز رکھتی ہیں۔ اگر وہ حسب معمول آسنوں کا ابھیاس کر لیتی تو انہیں بچہ جتنے وقت کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ اور بچہ بھی خوب تندرست پیدا ہوگا۔ اس لئے عورتوں کو بھی اس سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ کیونکہ اس سے اپنے دلش میں بچے خوب تندرست پیدا ہونگے۔ اور دلش کو فائدہ پہنچے گا۔

جو آسن صرف دھیان اور دھارنا کے متعلق ہیں۔ ان کے علاوہ تمام آسن تندرستی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اور دھیان دھارنا کے آسنوں میں بھی پداسن۔ سدھاسن وغیرہ کا تعلق اگرچہ ظاہرہ نہیں تو تفصیل نقطہ نگاہ سے تندرستی کے ساتھ بھی ہے۔ اس لئے فلاں آسن مفید نہیں۔ اور فلاں مفید ہے۔ یہ اختلاف رکھنا بھی ناجائز ہے۔ جسمانی اختلاف کے لحاظ سے ہر ایک آسن

کسی حد تک مفید ہے۔ ہاں آسن کرنے سے پہلے وہ کس لئے کرتا ہے اور اس سے کہاں تک فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ سمجھ لینا چاہئے۔ لیکن جنہیں کسی خاص مطلب کے لئے آسن کرنے کی ضرورت نہیں۔ وہ ہر ایک آسن یا اپنی حسب مناسبت آسنوں کو کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

یہ دیکھا ہے کہ مضبوط پتھوں کو چھ سال کی عمر میں اور عام پتھوں کو آٹھ سال کی عمر میں آسنوں کا ابھياس شروع کرنے سے خوب فائدہ ہوتا ہے۔ ایک خاص تندرست بچہ ایک سال پہلے بھی یہ ابھياس کر سکتا ہے۔ لیکن عام طور پر آٹھ سال کی عمر میں ہی آسن کرنا مفید ہے۔ شروع شروع میں دو چار سال تک آسان آسن کروائے جائیں اور اس کے بعد مشکل۔ اور جن آسنوں میں پاؤں کی ایڑی کو مقعد (پاخانہ کا راستہ) اور انڈکوش کے درمیان لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ کسی خاص ضرورت کے بغیر پندرہ سولہ سال کی عمر سے پہلے نہیں کرنے چاہیں۔ اگر کرنے بھی ہوں۔ تو مندرجہ بالا عمل کے بغیر ہی کرنے چاہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ایک نو جوان میں ویسج کی خرابی پیدا ہو گئی ہو۔ یا ہونی ممکن ہو ایسی صورت میں یہ آسن کرنا بہت مفید ہے۔ جو بال بزرگ ہر چار ہی تمام عمر بھر یہ رکھنا چاہتے ہیں۔ وہ ان آسنوں کے عمل سے اسے خوب مضبوطی سے نبھاسکتے ہیں۔

آسنوں کے ساتھ فنوٹری انقباض پرانا یا ام اور اپنی طاقت کے لحاظ سے کبھک پہلے فنوٹری مقدار میں شروع کر کے بعد میں آہستہ آہستہ بڑھا سکتے ہیں لیکن جو دل کے کمزور ہیں۔ وہ پرانا یا ام کے بغیر ہی آسن کر سکتے ہیں۔ صبح تو یہ ہے کہ ان کو پرانا یا ام کے بغیر ہی کرنا اچھا ہے۔ کیونکہ دل کے کمزور آدمی اگر زیادہ کبھک کرنے لگیں۔ تو اس سے ان کا دل زیادہ کمزور ہو سکتا ہے۔ اس لئے ایسا آدمی صرف آسنوں کی بدولت ہی اتنی تندرستی بڑھا سکتے ہیں جو دل کے



بیماری کی حالت میں آسن کرنا چاہتے ہیں۔ وہ بھی انہیں کبھک کے ساتھ نہ کریں۔ ہاں ابھی اس ہونے پر کبھک کیا جاسکتا ہے۔ بوڑھے آدمیوں کو بھی کبھک کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔ یا یوں کہنا چاہئے۔ کہ یہ لوگ شروع شروع میں پرانا یا مریزور نہ دیں۔ آسنوں سے تندرستی حاصل ہونے پر پھیل پھروں اور باقی اعضا میں طاقت آجیگی۔ اس کے بعد ہی پرانا یا مریزور کا خیال کرنا مناسب ہوگا۔

بیماری کی حالت میں شروع شروع میں لیٹ کر کرنے کے ہی آسن کرنے چاہئیں۔ بعد میں جوں جوں طاقت بڑھجیگی۔ اور آسن بھی کئے جاسکتے ہیں۔ عام بوڑھوں کو بھی لیٹ کر ہی کرنے کے آسن کرنے چاہئیں۔ ہماری مراد یہاں ان بوڑھوں سے ہے جن کی عمر اسی سال سے زیادہ ہے۔ اس سے کم عمر کے تندرست بوڑھے آدمی ہر قسم کے آسن کر کے اپنی طاقت بڑھا سکتے ہیں۔ ہم نے دیکھا ہے۔ کہ پچھتر سال کے کئی بوڑھے جن کا جسم باطل و صل چکا تھا۔ صرف دو سال میں ہی ان آسنوں کو حسب معمول کرنے اور کھلنے پینے میں پرہیز کا خیال رکھنے سے خوب پھیر تیلے اور چست بن گئے ہیں۔ اس لئے اس سے کم عمر والے ان آسنوں کی کسرت سے بہت اچھا فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس میں کسی قسم کا شک نہیں ہے۔

ایک آدمی کی جسمانی حالت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ کئی لوگ پچیس سال کی عمر میں ہی بالکل نحیف اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور کئی کہترے اور بہترے ہو کر بھی خوب تندرست نظر آتے ہیں۔ اس لئے اتنا اختلاف ہونے کے باعث کوئی ایک مساوی اصول نہیں بنایا جاسکتا۔ ایک آدمی کو اپنی عمر۔ طاقت اور باقی حالات کو ملحوظ رکھ کر اپنے لئے خاص رائجے قائم کرنی چاہئے۔ اس کے بعد ہی اس پر عمل پیرا ہونے سے زیادہ فائدہ ممکن ہوگا۔ ایسا کہنے کا یہاں اتنا ہی مطلب ہے۔ کہ کئی صاحب جوش میں آکر اپنے مقدور سے باہر کام کرتے ہیں۔ اور نقصان

اٹھانے پر اپنی ماسجھی یہ نہیں جانتے۔ بلکہ یوگ آسن کو لعن طعن دیتے ہیں حقیقت  
 میں دیکھا جائے۔ تو یہ یوگ آسن کا ہر ایک طریق دس پانچ ہزار سال سے چلا آ رہا  
 ہے۔ اور پوری سمجھ سے اس پر عمل پیرا ہونے سے ہی فائدہ ظہور میں آیا ہے۔ اس کے  
 راستے میں کوئی نقصان ہو تو وہ یوگ سادھن کا نتیجہ نہیں ہے۔ بلکہ اسے کرنے والے  
 کی ماسجھی کا قصور سمجھنا چاہیے۔ اُمید ہے۔ اس امر پر ناظرین زیادہ توجہ دیں گے۔  
 آسنوں کا عمل خود کر کے نیز سینکڑوں مختلف طبیعت کے آدمیوں پر اس کا اثر  
 دیکھ کر ہمیں یقین ہوا ہے۔ کہ یہ رشی مہی اور یوگیوں کے آسنوں کا طریقہ انسانی  
 تندرستی کے لئے اذہب مفید ہے۔ اسلئے جو شخص ہی اس سے علافہ نہ کھتا ہے فائدہ  
 اٹھا سکتا ہے۔ اتنا مفید ہونے کے باعث ان آسنوں کے عمل کا ہر جا پر چار کرنا  
 ضروری ہے۔ ہر ایک شخص جو آسن کرتا ہے۔ یا کرتے دیکھتا ہے۔ وہ خود ہی اس کا  
 سپا پر چارک بن نکلتا ہے۔ لیکن اس کا با طریق پر چار کرنے اور ہزاروں کو اس  
 سے فائدہ پہنچانے کے لئے سکولوں میں اسے رواج دینا ضروری ہے۔ ایسا  
 کرنے سے ہر ایک لڑکا وہ نوجوان اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے بچپن سے جو بات  
 مشاہدہ میں آ جاتی ہے۔ وہ قطر تلخی عمر بھر کام دیتی ہے۔ اس لئے ہر ایک صاحب  
 جوان آسنوں کے طریق کا خود مشاہدہ کرے۔ اپنے شہر میں اپنے آپ کو اس کا چارک  
 بنائیں۔ اور سکولوں میں اسے رواج دینے کی ترغیب دیں۔ پسے و متوں میں تمام  
 گر و کلوں میں ان آسنوں کے طریق کی لازمی طور پر تربیت دی جاتی تھی۔ یہی وجہ  
 تھی کہ وہ لوگ زیادہ جویلے ہارعب۔ دراز قد اور مستقیم پسند ہوتے تھے۔ اب  
 پھر اپنے آپ کو ان خوبیوں سے آراستہ کرنا چاہیے اور اپنی آئندہ اولاد  
 کو بھی اس سے فائدہ پہنچانا چاہیے۔ اس سے اُمید ہے۔ کہ ناظرین اس باب  
 میں اپنے فرض کو خوب پہنچائیے۔

## خاص توجہ سے دیکھئے

آسنوں کی حقیقت آپ کے ذہن نشین ہو چکی ہے۔ اب آپ ہر ایک آسن کا ذکر اس کتاب کے آئندہ صفحات میں پڑھیے ہر ایک آسن آہستہ آہستہ اور تھوڑی مقدار میں کرنا چاہیے۔ کیونکہ جسم میں استعمال اور تندرستی پیدا کر کے اسے آرام اور راحت دینا ہی آسنوں کا حقیقی مقصد ہے۔ لیکن پتہ چلا ہے۔ کئی بار کم رفتار کی کبیرت اور آسنوں سے جسم پر یہ مقصد پورا ہوتا دکھائی نہیں دیتا جیسا کہ حقیقت میں ہونا چاہیے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں۔ ان سب کا ذکر کرنے کی یہاں ضرورت نہیں کئی قسم کے آسن کرنے پر جسم کو وہ فائدہ نہیں پہنچتا جو مقصود ہوتا ہے۔ ایسا ہونے پر ذیل کے امور پر دھیان دینا چاہیے۔

- ۱۔ آہستہ رفتار کے آسن اور کبیرتیں یک قلم بند کر دینا
- ۲۔ یہی آسن جو اس کتاب میں لکھے گئے ہیں۔ تیز رفتار سے کر لے گا ابھی اس کرنا

۳۔ ہر ایک آسن دو تین اور زیادہ سے زیادہ چار لمحوں میں ہی کرنا اور پھر اسے کھول دینا اور دوبارہ کرنا اس طریق سے ایک منٹ میں ہی پچھری سے دس پندرہ بار ایک ہی آسن کرنا

۴۔ ہر ایک آسن کو اس طرز پر تیز رفتار سے کم از کم دس بار کرنے کے بعد پھر اسی طرح دو سر آسن کرنا۔ اس طریق سے دس پندرہ منٹ تک مختلف آسن کرنے سے جیت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

۵۔ ہر ایک آسن کرتے وقت زور سے سانس لینا اور زور سے اُسے

چھوڑنا لیکن شروع میں اگر سانس کا یہ عمل زور سے نہ بھی ہو۔ تو کچھ پرواہ نہیں  
بغیر کسی محنت کے ہی یہ عمل ایک آسن میں ایک بار ہی کرنا چاہئے۔ اس سے  
بہت فائدہ ہوتا ہے۔ تیز رفتار سے سانس لینے اور چھوڑنے کے ساتھ خوب جسم  
سے بار بار کرنے پر جسم کی تمام نسلوں کو خوب حرکت ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس سے  
عجیب و غریب تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

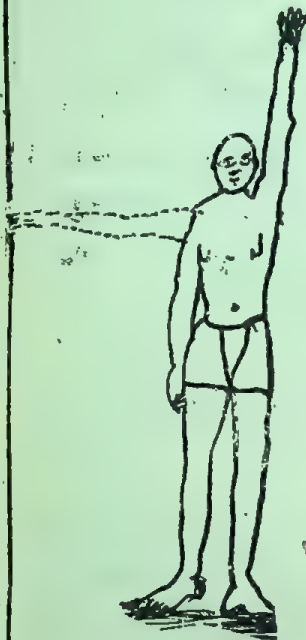
۶۔ معمولی طور پر جب آسنوں کی کسرت سے کوئی فائدہ نظر نہ آئے۔ تو اس  
طریق سے کرنے سے جلدی آسکتا ہے؛

۷۔ یا ہر روز دس پندرہ منٹ تک اس طریق سے نسلوں کو حرکت دینے کے  
لئے تیزی سے آسن کرنے کے بعد پھر معمولی طور پر آہستہ آہستہ آسن کرنے چائیں  
اس سے نسلوں کو قیام ملیگا۔ اور خوب تندرستی حاصل ہوگی۔  
ناظرین اپنی حسب ضرورت ہی ان کا اچھا س کر کے فائدہ اٹھائیں۔

آخر میں اتنا ہی عرض کرنا ہے۔ کہ اب تک جتنی کتابیں آسنوں کے متعلق لکھی گئی  
ہیں اس کتاب کے لکھنے میں ان سب سے مختلف نقطہ نگاہ سے کام لیا گیا ہے  
جو باتیں اس میں لکھی گئیں ہیں۔ ان سب کی پہلے سینکڑوں آدمیوں پر آزمائش لی  
گئی ہے۔ جو صاحب انہیں باتا عمدہ عمل میں لائیں گے۔ انہیں بھی یہ بخوبی معلوم ہو  
سکتا ہے۔ تاہم ابھی اس کے متعلق اور بھی غور کرنا اور مشاہدہ دینا باقی ہے۔  
جو صاحب اس طریق سے کسرت کرنا شروع کریں۔ انہیں چاہیے کہ وہ اپنا مشاہدہ  
جو بھی اس سے اخذ ہو ہمارے پاس بکھڑھینے کی ہر بات کریں۔ اس سے اس  
موضوع پر ساٹھ ایک طریق سے مطالعہ کرنے میں بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔  
امید ہے۔ ناظرین ہماری ضرورت مدد کریں گے۔



# تاڑ آسن



آپ نے تاڑ کا درخت دیکھا  
ہی ہو گا۔ ناریل۔ کھجور۔ سیندھی یہ  
درخت قریب قریب آپس میں ملتے  
چلتے ہیں۔ یہ سب سیدھے کھڑے  
ہوتے ہیں۔ ان کے پتے سب سے اوپر  
ہوتے ہیں۔ اس آسن میں درخت کے  
دھڑکے شائبہ ہی اپنے جسم کو ایتادہ  
رکھنا پڑتا ہے۔

دیوار کے ساتھ پیٹھ لگا کر سیدھا  
کھڑے ہو جائیے۔ اس صورت میں سر  
کا پچھلا حصہ پیٹھ سے پٹھے۔ پاؤں کی  
ایٹری دیوار کو چھوتی ہوگی۔ دیوار

کا ہمارا چھوڑ کر اگر آپ کمرے کے بیچوں بیچ کھڑے ہونگے۔ تو یہ سب اعضا ایک  
سیدھ میں عمود وار آنے چاہئیں۔ گلا اور کمر بھی ایک سیدھ میں ہوں۔ ہاٹری  
ڈیپارٹمنٹ میں جیسے فوجی لوگ سیدھا کھڑے ہوتے ہیں۔ ویسے ہی آپ بھی  
کھڑے ہو جائیے۔ اس آسن کے سوا عام چلتے وقت بھی آپ کو ویسے ہی تاڑ  
کے درخت کی مانند سیدھا ہو کر چلنا چاہیے۔ پیٹھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنا

یوگ سادھن کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اور تندرستی کے لئے بھی اس کی

بیماری ضرورت ہے۔ اس طریق سے سیدھا کھڑے

ہونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو تاڑکے پتے سمجھ کر ایک

ایک جگہ پر رکھنے کی کوشش کریں۔ اپنا ایک ہاتھ

سیدھا اوپر رکھے جہاں تک ہو سکے اُسے اوپر لے

جانے کی کوشش کیجئے۔ ایسا معلوم ہو کہ آپ کے دل میں کمرے کی چھت کو

ہاتھ لگانے کا خیال ہے۔ اس طریق سے مقعد اور عضو تناسل کے پاس کی نسیں

اوپر کھینچ جاتی ہیں۔ اور ہاتھ اوپر لے جانے سے اس طرف کی پیٹ کی نسیں میں

خوب کھینچاؤ آتا ہے۔ اس آسن کو کرتے وقت اس بات کو دل میں رکھئے۔ کہ

مقعد تک کی تمام نسیں میں اوپر کی طرف خوب کھینچاؤ آنا چاہئے۔ جسمی آسن کا

اثر پورا پورا ہوتا ہے۔ جب آپ اپنا ہاتھ اکی جگہ پر رکھ کر اوپر کی طرف کھینچئے۔

تو کھینچاؤ زیادہ ہوگا۔ اس کے بعد ۲ و ۳ علیٰ ہذا ہم تک باری باری سے اُسے

لا کر باہر کی طرف اُسے کھینچ لیجئے۔ ۳ اور ۴ کی جگہ پر اتنا کھینچاؤ نہیں ہوگا۔

جتنا کہ ۱ اور ۲ کی جگہ پر ہوا ہے۔ اسی طرح دوسرے ہاتھ سے بھی کیجئے۔ پھر

دونوں ہاتھوں سے یک بارگی کیجئے۔ اس کے بعد ہاتھ کو سامنے پیچھے ادھر ادھر

جتنا ہو سکے خوب کھینچنا چاہئے۔ یہ کھینچاؤ اپنی قوت خیال سے ہونا چاہئے۔ کہ کسی

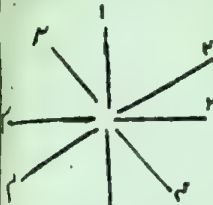
اور کی مدد سے۔ دوسرے کی مدد سے کرینگے۔ تو وہ فائدہ نہیں ہوگا۔ جو

قوت خیال کے ذریعے کرنے سے ہوتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اپنے

دل کی حکومت کو ہر ایک جسم کے رگ ورینے پر حاوی کرنے کی ضرورت ہے۔

اس لئے دل اور جسم کی طاقت کی بدولت ہی کھینچاؤ کی کوشش کرنی چاہئے

اس آسن میں تو کوئی مشکل نہیں ہے۔ ایک دو بار کے ایسیاں پر غور کرنے سے



ہی خود بخود پتہ لگ جاتا ہے۔ کہ کس طریق سے کھنچاؤ لانا چاہئے۔ اور کس رنگ وریشہ اور شیربانے پر وہ کھنچاؤ پہنچتا ہے۔

کسی ایک حالت میں پل بھر رہنے سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔ بلکہ کم سے کم دو منٹ نہیں تو ایک منٹ تو ضرور رہنا چاہئے تب کچھ فائدہ حاصل ہوگا جس نس پر کھنچاؤ آتا ہے۔ وہاں کی تمام پرگندگی اور غلات دور ہو جاتی ہے۔ اور صاف خون کی سرایت ہونے لگتی ہے۔ پیٹ پر بھی اس کا خوب اثر پڑتا ہے۔ اس آسن کو کرتے وقت سانس بہت آہستہ آہستہ سکون اور متانت سے لیکن خوب کبابیت اور خارج کرنا چاہیے۔ اپنی تمام دل کی طاقت کو مٹی میں بند رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اور جہاں کھنچاؤ آتا ہے۔ وہاں کی پوزی تندرتی کا دل میں خیال لانا چاہیے۔ اس سے پیٹ اور پیٹھ کی تمام نسلوں کو خوب فائدہ پہنچا۔

یہ آسن خاص خاص پاؤں رکھ کر یا ان میں کچھ فاصلہ چھوڑ کر کیا جاسکتا ہے۔ سارا جسم ایک سیدھ میں رہنا چاہئے۔ خاص کہ پیٹھ۔ ریڑھ کی ہڈی۔ کان۔ ایک سیدھ میں ہونا نہایت ضروری ہے۔ یہ ایک ہاتھ سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ اور دونوں ہاتھوں سے بھی اس کا طریق۔ اوپر دیا گیا ہے۔ جب یہاں تک مشق ہو جائے۔ تو کمر کے چھلے جھٹے کو تمام تر کھٹے ہوئے اوپر کے جھٹے کو جہاں تک ہو سکے۔ دائیں اور بائیں طرف گھمانا چاہئے۔ گھماتے وقت ہاتھ ایک جا پر ہی رکھنا چاہئے۔ اوپر کا سارا جھٹہ گھمانا ہے۔ اس سے پیٹ کو خوب فائدہ پہنچتا ہے۔ ہاتھ اوپر کرنے سے پیٹ کے چٹنوں میں اوپر کی جانب کھنچاؤ ہوتا ہی ہے۔ اس طریق سے گھمانے سے نیچے اور اوپر دونوں جانب کھنچاؤ۔ آنے کے باعث پیٹ کو اور بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اوپر کا جھٹہ گھماتے وقت ایک خیال رکھنا چاہئے۔

کہ وہ جتنا ہی دائیں اور بائیں جانب زیادہ گھمایا جائیگا۔ اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔ اس وقت ٹھوڈی کو ہنسی میں نیز دائیں اور بائیں کندھے پر باری باری سے لگانے سے اور سر کا پچھلا حصہ گردن کے پچھلے حصے میں لگانے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔ اس سے گردن کے پھٹوں میں نئی جان سی آجاتی ہے۔

جب آپ اس آسن میں بیٹھ جائیگے۔ تو اپنے پھیلے ہوئے ہاتھوں کے پنجوں کو خوب سختی سے ہٹا ہٹا کر پھر پھیلائیے۔ یہ ہٹانا اور پھیلانا اپنی تمام طاقت کے بل پر ہونا چاہیے۔ اس سے خون کی فوری سرکیریت ہونے میں خوب مدد ملیگی۔ ہاتھوں کے پھٹوں کو حرکت ملیگی۔ ان میں پکڑنے کی قوت آئیگی۔ اور اپنی طاقت کا بھی احساس ہونے لگیگا۔ اگر آپ بغیر تھکاوٹ کے ہی اسے پانچ سو بار کر سکتے ہیں۔ تو آپ کی طاقت اچھی سمجھی جائیگی۔ عام آدمی دس بیس بار کرنے سے ہی تھک جاتے ہیں۔ لیکن خیال رکھئے۔ کہ کسی کے مقابلے میں بازی بے جانے کے لالچ سے آپ اسے اپنی طاقت کے باہر نہ کیجئے۔ آہستہ آہستہ مشق بڑھاتے جائیے ورنہ آپ کی چربی کے ریشوں میں زیادہ تھکاوٹ آنے لگیگی۔ یہ اصول ہمیشہ کے لئے یاد رکھئے۔

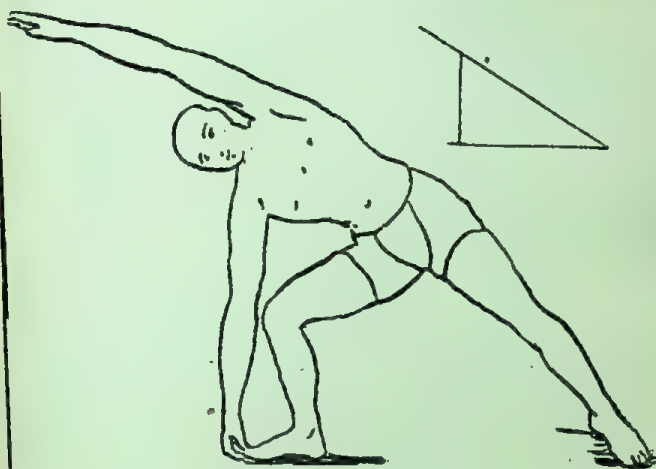
پنچہ مٹانے اور پھیلانے کا عمل تبھی کرنا چاہئے۔ جب ہاتھ پھیلے ہوئے ہوں۔ ہاتھ اور پیچھے ترچھے اور بازوؤں کی سیدھ میں رکھے جاتے ہیں۔ ہر ایک بار پنچہ مٹا کر پھیلانے کی تھوڑی تھوڑی مشق کرنا اچھا ہے۔ اگر آپ دفتر میں کام کرتے ہیں۔ تو گھنٹہ دو گھنٹہ کام کرنے کے بعد اگر دو چار منٹ تاؤ آسن کر نیگے۔ تو آپ کے اندر دگنی ہمت آجائیگی۔ سستی دور ہو جائیگی۔ اور پھر سے اپنی مٹی طاقت لے کر اپنا کام کر سکیں گے۔ لیکن یاد رہئے۔ کہ یہ آسن کرتے وقت پہننے ہوئے کپڑے تنگ نہ ہوں۔ ہٹن کھول کر اور کمر بند ڈھیل کر کے آپ



کپڑوں کے ساتھ بھی کر سکتے ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے مشیر شاکسن نہایت مفید ہے۔ لیکن وہ کپڑوں کے ساتھ نہیں ہو سکتا۔ کپڑے پہنے پہنے ایک پی آسن ہو سکتا ہے۔ اس میں جگہ کی قید نہیں۔ طالب علم اور ماسٹر سکول میں اور دفتری کارندے دفتر میں گھنٹہ دو گھنٹے کام کر چکنے کے بعد اسے چار پانچ منٹ کر سکتے ہیں۔ اور اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ریل میں سفر کرتے وقت جب بیٹھے بیٹھے تھک جائیں۔ اسے کرنا شروع کر دیں صرف چار پانچ منٹ میں ہی تھکاوٹ دور ہو جائیگی ۛ

اگر سارے جسم کو حرکت دینا منظور نہ ہو۔ تو کرسی یا زمین پر بیٹھے بیٹھے ہی ہاتھوں سے اس آسن کو کیا جاسکتا ہے۔ اس سے اوپر کے دھڑکھٹا خاصہ فائدہ پہنچتا ہے۔ بستر پر لیٹ کر بھی اسے کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر چارپائی پر سونے کی عادت ہے۔ تو یہ خیال رکھنا چاہئے۔ کہ چارپائی ڈھیلی نہ ہو۔ جو زمین پر سوتے ہیں۔ ان کے لئے تو کوئی پابندی ہی نہیں ہے۔ سویرے بستر سے اٹھنے سے پہلے اوڑھنے کا بکسل اوپر رہتے ہوئے ہی آپ اپنے ہاتھوں کو اوپر نیچے اور بازوؤں کی سیدھی پیٹیلایئے۔ اوپر نیچے کو مٹا دیجئے۔ اور پھر پھیلائیئے۔ جیسے آپ کھڑے رہ کر اسے کر سکتے ہیں۔ ویسے ہی بستر پر سوتے سوتے بھی کر سکتے ہیں۔ ہر روز اسے دس پانچ منٹ کرنے سے ہی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نیند کھلتے ہی سستی کے باعث جو جلدی نہیں اٹھ بیٹھتے۔ وہ بستر پر کرنے سے ہی فوراً جستی اور تہمت کے آنے کا احساس کر سکتے ہیں۔ پافانہ صاف ہو کر آئے میں بھی اس سے بھاری مدد ملتی ہے۔ یہ آسن عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔ اس میں کئی قسم کی عمر کی قید نہیں۔ اس کا خاص مفید اثر سپرٹ پر پڑتا ہے ۛ

# کون آسن



سب سے پہلے پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیے۔ اور پیٹ ایک سیدھ میں رکھ کر پہلے کی طرح تار آسن کیجئے۔ جب اتنا اعلیٰ ٹھیک ٹھیک ہو جائے۔ تو ایک پاؤں کو سیدھا رکھ کر دوسرے کو موڑ کر اپنے ایک ہاتھ سے مڑے ہوئے پاؤں کے انگوٹھے کو چھوئے اور دوسرا ہاتھ سیدھے پاؤں کی سیدھ میں سیدھا رکھئے۔ کچھ دیر اس حالت میں کھڑے ہونے کے بعد پھر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اور دوسرے پاؤں کو موڑ کر دوسری طرف کا آسن کیجئے۔ جب دونوں طرف کا ٹھیک ٹھیک ہو جائے۔ تو سمجھنا چاہیئے کہ آپ کا اعلیٰ ٹھیک درست ہے۔

اس آسن کو کرنے سے پہلے ہی اگر ہاڑ آسن میں اپنے ہاتھوں کو ساتھ بتائے ہوئے طریق سے ایک کونے میں رکھینگے۔ اور اس کے ساتھ ہی بائیں ہاتھ کو نیچے بائیں پاؤں تک آہستہ آہستہ لے آئینگے۔ تو اس آسن کا حقیقی مدعا پورا ہو جائیگا۔ اسی طرح دوسری طرف کرتے وقت نمبر ۲ کے طریق کے مطابق اپنے ہاتھوں کو رکھینگے۔ اور دائیں ہاتھ کو دائیں پاؤں تک آہستہ آہستہ لے آئینگے۔  
تو بہت مفید ثابت ہو گا۔ جلدی اور تیز رفتار سے کرنے میں اس سے چنداں فائدہ نہیں ہوتا۔  
اس سے پیٹ کے رگ و ریشوں کو خوب

فائدہ پہنچتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں کے ریشوں تک اسکا اثر پڑتا ہے۔ پہلے اس کی مشق دو چار سیکنڈ ہی کی جلسے تو اچھا ہے۔ آہستہ آہستہ وقت بڑھایا جاسکتا ہے۔ جو عمل اسے پہلے پوری طرح سے اور باسانی نہیں کر سکتے۔ انہیں زبردستی نہیں کرنا چاہیے۔  
مکھڑی تھوڑی مشق کرنے کے بعد دس پندرہ دنوں میں کامیابی نصیب ہوگی جو پہلے دن ہی اسے بخوبی کرنے لگتے ہیں۔ ان کے لئے کوئی خاص شرط نہیں ہے۔

## پھر سے تشریح

پہلے تاڑ آسن کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس کے مطابق ہی کھڑے ہو جائیے۔ دونوں پاؤں کے بیچ کا حصہ تقریباً دو ہاتھ ہونا چاہیے۔ ایک ہاتھ سیدھا اوپر اور دوسرا گولان کی شکل میں عمود وار رکھ کر پہلے کی طرح اسے خوب کھینچاؤ دیکھئے اور دوسرا

ہاتھ پاؤں کے ساتھ ایک سیدھی رکھ کر اسے اُپر کی طرف کھینچنے کی کوشش کیجیے۔  
اس وقت ایک پاؤں کا گھٹنا سیدھے میں رہے گا۔ اور دوسرے کا ٹھیکڑا جیسا  
کہ اُپر کی شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اسی طرح دوسری طرف بھی کرنا چاہیے۔

اس آسن سے پیٹھ - پاؤں - ہاتھ اور پیٹ وغیرہ کے پٹھے خوب کھج جانے کے  
باعث پاکیزہ ہو جاتے ہیں۔ خاص فائدہ اٹھانے کے لئے کم سے کم اُسے دس سیکنڈ  
ضرور کرنا چاہیے۔ جتنا زیادہ کیا جائیگا۔ اتنا ہی زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ قوت  
ارادی سے جتنے پٹھوں کے اندر کھینچاؤ لایا جاسکتا ہے۔ ان سب میں صحت کا  
آنا ممکن ہے۔ کمر اور پیٹھ وغیرہ میں درد ہونے کی حالت میں ٹھوڑا ٹھوڑا کیا جائے۔  
تو بھی بڑا مفید ہوتا ہے۔ بار بار کرنے سے درد پیدا ہی نہیں ہو سکتا اس آسن کا  
خاص کام بغل کے پٹھوں کو درستی میں لانا ہے۔ زمین پر لیٹ کر پیٹھ کے بل بھی یہ آسن  
کیا جاسکتا ہے۔ اس صورت میں سر کا پچھلا حصہ - پیٹھ - چوتھڑا - ایٹری تک پاؤں اور  
ہاتھ زمین کو چھوتے ہیں۔ اس طریق سے بھی وہی فائدہ ہو سکتے ہیں۔ جن کا ذکر پہلے  
کے باب میں ہوا ہے۔ بہت درد ہونے کی حالت میں اگر کھڑے کھڑے نہیں ہو سکتا  
تو لیٹ کر کیا جاسکتا ہے۔

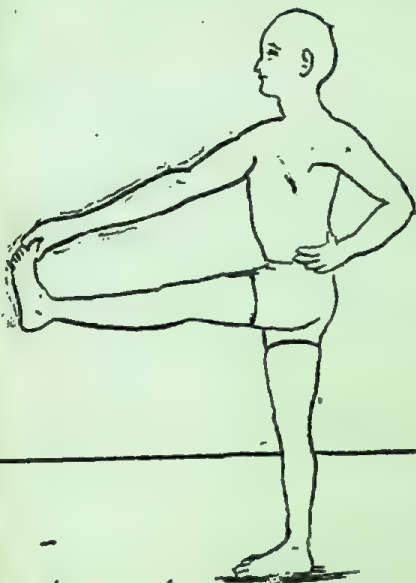
جودل کے کمزور ہوں۔ اور کھڑے ہو کر کرنے میں جہیں تکلیف معلوم  
ہوتی ہو۔ انہیں چاہیے کہ وہ زمین پر ہی لیٹ کر کریں۔ اور فائدہ اٹھائیں۔  
ایک دو ماہ اس طریق سے مشق کرنے سے کھڑے ہو کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ سڑی  
کے دنوں میں بستر سے پر لیٹے لیٹے کھل اوڑھے ہوئے بنی اسے بخوبی کیا جاسکتا  
ہے۔ نیند کھٹنے پر اسے دو چار بار قائم بائیں کرنا مفید ثابت ہوگا۔ اس سے ہاتھ  
خفاف ہو کر آنے میں بھاری مدد ملے گی۔ بوڑھے منش بھی آہستہ آہستہ اس کی مشق  
کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔



کرسی پر بیٹھ کر بھی یہ آسن نخبی ہو سکتا ہے۔ دفتر میں گھنٹہ دو گھنٹہ کام کرنے کے بعد دس پانچ سائنڈ کرسی پر بیٹھ ہی سے کیا جاسکتا ہے۔ اس سے نئی ہمت آنے کا احساس ہونے لگے گا۔ سستی اور ماندگی دور ہو جائیگی۔ اس وقت کپڑے ڈبیے رہنے چاہیئیں۔ تبھی فائدہ ہو سکتا ہے ۛ

اگر زمین پر چوکی کے اوپر بیٹھ کر اس آسن کو کمرہ منظور ہو۔ تو اس کا اوپر کا آدھا حصہ ہی کیا جاسکتا ہے۔ اس وقت ایک لائحہ کی کوہنی زمین سے لگانی چاہئے۔ اور دوسرا لائحہ پہلے کی طرح اوپر کی طرف کھینچا چاہئے۔ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو اس کا ہی اوپر کا آدھا حصہ ضروری ہے۔ اور نچلا حصہ غیر ضروری۔ جو یا پھر اُپر ہوتا ہے۔ اُسے آگے اور پیچھے جھکولنے کے ساتھ ساتھ اوپر کھینچنے سے باری باری سے بیٹھ اور پریٹ کے پٹھوں پر مفید اثر پڑتا ہے۔ ان میں خوب پاکیزگی آتی ہے۔ حاملہ عورتیں اسے مت کریں۔ باقی سب اسے کر سکتے ہیں ۛ

# ہست یا دانگشتہ آسن



چھاتی آگے پھیلا کر ایک  
سیدھے میں کھڑے رہتے۔  
سر۔ گلا۔ پیٹ۔ چوتھ۔ اور  
پاؤں سیدھے ایک خط میں  
ہوں۔ گھٹنے بھی سیدھے رکھے  
دونوں پاؤں ایک دوسرے  
کے پاس ہوں۔ اب ایک پاؤں  
گھٹنا سیدھا رکھ کر آہستہ آہستہ  
اوپر کیے۔ جب یہ پاؤں دوسرے  
پاؤں کے ساتھ ٹکون میں عموداً

آجائے۔ تو وہ زمین سے متوازی خط میں ہوگا۔ اب ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا  
پکڑ لیجئے۔ اور دوسرا ہاتھ کر پر رکھئے۔ یہ اس کے لیے کوئی خاص امید نہیں۔ جہاں  
چاہیں رکھ سکتے ہیں۔ کیونکہ اس کا اس آسن میں کوئی کام نہیں۔ یا کہ پاؤں کے ہیر  
پیر سے یہ آسن دو چار قسم کا ہوتا ہے +

جب آپ اس آسن پر کچھ دیر تک .... کم سے کم آدھ منٹ تک۔ بٹھریں۔  
تو اوپر کھڑے ہوئے پاؤں کے گھٹنے کو اپنا سر یا ناک لگانے کی کوشش کیجئے۔ اور  
اپنی قوت ارادی سے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچ لے جائیے۔ کم سے کم ایک منٹ  
تک گھٹنے پر سر یا ناک لگا کر رکھنا چاہیے۔ اتنا ہونا پہلے پہلے کچھ مشکل ہے۔ پر ہنسے

دو بیٹے کی ہی مشق سے بکسانی ہو سکتا ہے :

اس آسن سے پاؤں۔ رانیں۔ کمر۔ پیٹھ۔ پیٹ اور گلا وغیرہ کے ریشوں میں خوب پاکیزگی آتی ہے۔ پہلے دن ہی کتے وقت پتہ بیگنے بگتا ہے۔ کہ ان اعضا میں کیا اثر ہو رہا ہے :

جو صاحب پہلے دن اس طریق سے کھڑے نہیں ہو سکتے انہیں چاہیے کہ وہ دبا کر کا سہارا لیکر کھڑے ہوں۔ اور اوپر اٹھائے ہوئے پاؤں کے نیچے میز کرسی یا کچھ اور رکھ لیں۔ اس طریق سے اگرچہ فائدہ کچھ کم ہوگا۔ لیکن آسن بننے میں خوب مدد ملیگی۔ پہلے دن گھٹنے کو سرنگا نا بھی کئی صاحبوں کو مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک دو ماہ کی مشق سے ہی خوب بہارت ہو جاتی ہے۔ جوں جوں ابھیرا جاتا جائیگا۔ گھٹنوں توں ہی سہارا چھوڑنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کمرے کے پیچ میں اسے انجلی کیا جاسکتا ہے۔ کم سے کم دو منٹ ضرور کرنا چاہیے۔

جو صاحب کھڑے ہو کر نہیں کر سکتے وہ لیٹ کر ہی کریں۔ زمین سے پیٹھ لگا کر لیٹ جلیئے۔ اور آہستہ آہستہ ایک پاؤں اوپر کیئے۔ دونوں گھٹنوں کو سیدھا رکھیئے۔ پھر ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا۔ پکڑ کر سر اٹھا کر گھٹنے سے لگائے۔ ہی طریق بستر پر لیٹ کر کرنے کا بھی ہے۔ اسی طریق سے بغل کے بل لیٹ کر بھی ہو سکتا ہے۔ بوڑھے اور کمزور کو لیٹ کر ہی کرنا چاہیئے۔

کرسی پر بیٹھ کر بھی یہ آسن ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں ایک پاؤں کا گھٹنا سیدھا نہیں ہو سکیگا۔ لیکن آسن کا اوپر کا آدھا حصہ پہلے کی طرح ہو سکتا ہے۔ اس سے بھی کافی فائدہ ہوگا۔ کھڑے ہونے کی حالت میں ادھر ادھر کرنے کا ڈر رہتا ہے۔ لیکن کرسی پر بیٹھ کر کرنے سے کسی قسم کا کھٹکا نہیں۔ زمین پر ایک پاؤں سے چوکر ہی لگا کر اور دوسرا پاؤں سیدھا آگے کی طرف

پھیلا کر اس آسن کا آدھا حصہ کیا جاسکتا ہے۔ یہی حصہ اس آسن میں از بس ضروری ہے۔ تاہم کھڑے ہو کر کرنا عین ضروری ہے۔ باقی سب طریق فائدے کے لحاظ سے غیر ضروری ہیں۔ ہاں کمزور آدمیوں کے لئے باقی طریق بہت آسان ہیں۔ عورت مرد بھی اسے برابر کر سکتے ہیں۔

## ۴۔ گرہ آسن



کھڑے رہ کر ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں کے ساتھ اس طرح لپیٹیں۔ جس طرح درخت پر بیل لپی ہوئی ہے۔ اتنے بھی ایک دوسرے کے ساتھ ویسے ہی لپٹنے چاہئیں۔ اور ہاتھوں کی دونوں تلیاں ایک دوسرے کے ساتھ لگنی چاہئیں۔ اس آسن سے پاؤں اور ہاتھوں کے سب پٹھوں میں اچھی طرح کھینچاؤ آتا ہے۔ اس لئے ان میں پاکیزگی پیدا ہوتی ہے۔ انڈ کو شلوں کے بڑھنے کی میاداری اس آسن سے اور دھرتی کرہ کے کرنے سے دور ہوتی ہوئی دیکھی گئی ہے۔ گھٹنوں اور پاؤں کا درد بھی اس سے دور ہوتا ہے۔ اور ہاتھوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔

یہ آسن کرسی پر بیٹھ کر اور زمین پر لیٹ کر بھی کیا جاتا ہے۔ اور اس سے



دی نائندہ ہوتا ہے۔ جو اُدپر بکتا گیا ہے۔

اس آسن میں ایک پاؤں سیدھا ہوتا ہے۔ اور دوسرا اُس کے ساتھ پٹا ہوتا ہے۔ اس پٹے ہوئے پاؤں کا انگوٹھا زمین کے ساتھ لگانے کی کوشش کرنے سے اس آسن سے پورا نائندہ ہوتا ہے۔

اُس وقت دونوں پاؤں گھٹنے میں ٹیڑھے کرنے پڑتے ہیں۔ اور شروع میں کسی کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ دونوں ہاتھ گھٹنے پر رکھنا بہت اچھا ہے۔ پاؤں اور ہاتھوں کو ہیر پھیر کر یہ آسن کرنا چاہیے۔ اسے عورتوں کو حل کی حالت میں نہیں کرنا چاہیے۔

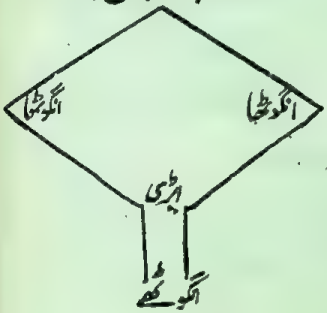
## ۵۔ اٹکاسن



جیسے کرسی پر بیٹھتے ہیں۔ اُسی طرح کرسی کے بغیر بیٹھنے کا نام اٹکاسن ہے۔ پہلے کھڑے ہو کر جسم کو آہستہ آہستہ نیچے کرنے اور رانوں کو گھٹنوں کی سیدھ میں لانے سے یہ آسن مکمل ہوتا ہے۔ اس وقت ہاتھ جیسے چاہیں رکھے جاسکتے ہیں۔ گھٹنوں اور پاؤں کو انگوٹھوں کی سیدھ میں رکھنا چاہیے۔ آگے نہیں جانے دینا چاہیے۔ جب اس طرح کھڑے ہونے کی مشق ہو جائے۔ تو صرف پاؤں کے انگوٹھوں کو زمین پر رکھ کر اٹریوں

کو اونچا کر کے دونو پاؤں کے انگوٹھوں یا پنجوں پر ہی جسم کا سارا بوجھ ڈال کر، کسی پر بیٹھنے کی طرح بیٹھے رہنے کی مشق کرنے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔

اس طریق سے پاؤں کے انگوٹھوں پر انگلیاں، مکمل ہونے کے بعد دونوں گھٹنوں کو الگ الگ کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ دونوں اڑیاں ایک دوسرے کے ساتھ ملی رہیں۔ اور دائیں گھٹنہ دائیں جانب اور بائیں گھٹنہ بائیں جانب گھمائیں۔ جب دونوں گھٹنے اس ڈھنگ سے دونوں طرف پوری طرح ہونگی۔ تب یہ آسن عین تکمیل کو پہنچ گیا۔



اسے کرتے وقت کسی چیز کا سہارا نہیں لینا چاہئے۔ اور صرف پاؤں کی طاقت پر کھڑا ہونا چاہئے۔ اس سے پاؤں کی طاقت بڑھتی ہے۔ جن کے پاؤں کمزور ہیں۔ ان کو اس آسن سے بڑا فائدہ ہوتا ہے۔ \*

پاؤں کی سوزش کا ایک مرض ہے۔ جو گرڑ آسن، اور انگلیاں بار بار اور پھر پیمبر کے ساتھ کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ اس آسن کی سبھی حالتوں میں پیٹھ کو جھل تک ہو سکے ایک سیدھ میں رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ایک پاؤں دوسرے پاؤں سے بیٹ کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے زمین پر لگا کر جو انگلیاں کیا جاتا ہے۔ اسے سنگٹاں کہتے ہیں۔ عورتوں کے لئے اس کا کرنا منع ہے۔

# ۴۔ پاوانگشٹھاسن



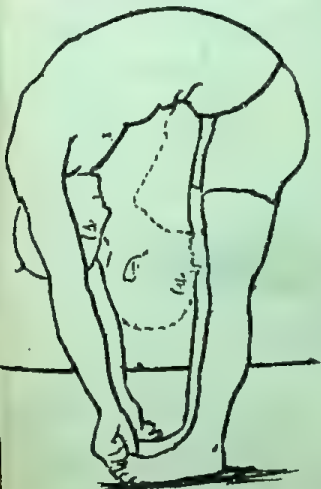
ایک پاؤں کی اڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے بیچ میں ٹیک کر اسی  
پہریم کا سارا بوجھ سنبھال کر بیٹھ جیئے۔ اور دوسرا پاؤں کھٹنے کے اوپر رکھئے۔  
ہمارے کے لئے اگر چاہیں تو ایک یا تھو دیوار یا کسی چوکی پر رکھ سکتے ہیں۔ پاخانہ اور

پیشاب کے راستے کے درمیان قریباً چار انچ کا فاصلہ ہے۔ وہاں ویرہ سے متعلقہ نالیاں ہیں۔ انہیں ایڑی سے دبائے سے ویرہ کا خارج ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس آسن کی بدولت ویرہ سے متعلقہ تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہے۔ عورتوں کے لئے یہ آسن کرنا منع ہے۔ نیز خانہ دار مرد بھی اس کی مشق لگاتار اور ضرورت سے زیادہ نہ کریں

## پادہست آسن

پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ ہاتھ نیچے کر کے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ یہی پادہست آسن ہے۔ اس کو پھر آسن بھی کہتے ہیں۔ ہاتھ اور پاؤں کے بیچ پھیرے اسی آسن کی دوا اور قسمیں ہوتی ہیں انگوٹھا پکڑتے وقت دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا پکڑنے

سے ایک قسم کا پادہست آسن ہوتا ہے۔ اور پہلے پاؤں کو ایک دوسرے کی جگہ پر رکھ کر پھر پہلے کی طرح انگوٹھے پکڑنے سے دوسری قسم کا اس کے بعد جب اتنا آسن ٹھیک مکمل ہو گا۔ تب پاؤں کے دونوں طرف یا سامنے ہاتھوں کی پوری نیلیاں زمین پر رکھنی چاہئیں جب یہ ٹھیک ہو جائے۔ تو اپنی ناک ٹھٹھنے کو لگیئے۔ یا اپنا ماتھا دونوں ٹھٹھنوں کے درمیان رکھے سر ماتھا ٹھٹھنوں کے بیچ میں





اتنا آجانا چاہیئے۔ کہ کان گھٹنوں کو چھوئے لگیں۔ اس کا ایک اور طریقہ یہ ہے۔ کہ اپنا ماتھا گھٹنوں کے نیچے دس بارہ انگلیں تک پاؤں پر لگائیں۔ گھٹنوں اور پاؤں تک جو فاصلہ ہے۔ اس کے بیچ میں سر آجائے۔ اور وہ دونوں پاؤں کے بیچ میں چلا جائے۔

یہ آسن کرتے وقت اس امر پر خاص توجہ دینی چاہیئے۔ کہ پاؤں سیدھے رہیں گھٹنے ٹیڑھے نہ ہوں۔ اور ہاتھ بھی جہاں تک ممکن ہو سیدھے رکھے جائیں۔ اور پیٹ اندر کی طرف خوب کھینچ جائے۔ پیٹ بندنا کینچا جائیگا۔ اتنا ہی زیادہ مفید ہوگا۔ پاؤں کی نسلوں پر خوب کینچا و آتا ہے۔ اور پیٹھ اور مکر کی نسیں بھی اچھی طرح کھینچ جاتی ہیں۔ اس لئے اس عمل سے ان ہڈیوں میں تسد رستی آتی ہے اور پیٹ پر بھی مفید اثر ہوتا ہے۔ پیٹ اور آنتوں کے صاف ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ جگر اور تلی میں بھی پاکیزگی آتی ہے۔

اسے کرنے سے پیٹ کی آگ بڑھتی ہے۔ بہوک خوب لگتی ہے۔ ہضمی دور ہو جاتی ہے۔ ہلک جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ تلی کے نقائص جاتے رہتے ہیں۔ پیٹ ہلکا اور نرم ہو جاتا ہے۔ یعنی چربی کم ہوتی ہے۔ خصوصاً جگہ میں پاکیزگی آنے سے جسم کے ثبوت سے امراض جو بد ہضمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ دور ہو جاتے ہیں۔ اس آسن سے خاص فائدہ حاصل کرنے کے لئے اسے کم سے کم دس منٹ تو ضرور کرنا چاہئے۔ زیادہ کرنے سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ تاہم ایک منٹ بھر اس آسن میں جم کر رہنے سے بھی فائدہ نظر آنے لگتا ہے۔

اس آسن سے پیٹ کی ہوائیچے کی طرف چلنے لگتی ہے۔ اور وہ پاخانہ کے راستے سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس سے پاخانہ صاف ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ گھبرانی پی کر وہیں کو کرنے سے قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اس آسن سے سونشناڑی میں طاقت بڑھتی ہے۔ اور صفائی بھی آتی ہے۔ اس لئے چربی کے ریشوں سے متعلقہ بہت سے نقائص اس آسن سے دور ہو جاتے ہیں۔

یہی آسن جب بیٹھ کر کیا جاتا ہے۔ تو اسے پشیم اتانا آسن کہتے ہیں۔ اس کا قاعدہ دیکھئے۔

## (۱۸) پشیم اتانا آسن



زمین پر بیٹھ کر پاؤں کو آگے پھیلائیے۔ پھر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ اور سر دونوں گھٹنوں کے بیچ میں سکھئے۔ پہلے آسن کے مطابق ہی ماتھ اور پاؤں کے ہیر پھیر سے اور ناک یا سر گھٹنے پر یا گھٹنے کے آگے لگانے سے اس کی چار نہیں ہو جاتی ہیں۔ ان کو پہلے یکے ہوئے طریق سے ہی کرنا چاہیئے۔ پہلا آسن کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔ اور یہ بیٹھ کر۔ اتنا ہی دونوں میں فرق ہے۔ باقی دونوں آسنوں کے طریق اور ان سے فائدے برابر ہی ہوتے ہیں۔

اس کے فوائد کا ذکر پہلے آسن کے باب میں ہی دیکھئے۔ اسے پشیم تان، آسن بھی کہتے ہیں +

زمین پر پیٹ کر بھی یہ آسن کیا جاتا ہے۔ زمین پر پیٹ کا تھکا سا حصہ لگتا ہے اور پاؤں سر کے اوپر سے سر کے پیچھے آتے ہیں۔ انگوٹھے پہلے کی طرح پکڑے جاتے ہیں۔ اس سے فوائد بھی وہی ہوتے ہیں۔ جو پہلی قسم کے آسن کے کچھ کئے ہیں + کھڑے رہ کر کرنے میں ہاتھ اور پاؤں سیدھے رہتے ہیں۔ لیکن بیٹھ کر یا لیٹ کر کرنے میں گھٹنوں کے ساتھ پاؤں تو ضرور ہی سیدھے ایک خلی میں رکھنے چاہئیں۔ لیکن ہاتھ بالکل سیدھے نہیں رہتے۔ پھر بھی اس سے فائدے میں کچھ کمی نہیں آتی۔ کئی لوگ کھڑے رہ کر بہت دیر تک یہ آسن نہیں کر سکتے۔ ان کو بیٹھ کر یا لیٹ کر ہی کرنے سے وہی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ہر بار کرتے وقت پیٹ کو اندر لے جانے اور گھٹنے سیدھے رکھنے کا خیال نہیں بھولنا چاہئے۔

عورتیں حمل کی حالت میں تین ماہ کے بعد اس آسن کو نہ کریں۔ مردوں کے لئے کوئی رکاوٹ نہیں۔ پندرہ منٹ تک اُسے روزمرہ کرنے سے پیٹ کے نقص دور ہو جاتے ہیں +

## ۹۔ جالوشر آسن

ایک پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے بیچ میں جما کر دوسرا پاؤں سیدھا آگے رکھئے۔ لیکن دھیان رہے۔ جس پاؤں کی ایڑی چوتھڑوں اور اندکوش کے بیچ میں جما کر رکھی جائے۔ اس پاؤں کے تلے سے دوسری

ران پر خوب دباؤ آجائے۔ پھر دونوں ہاتھوں سے اس پیٹے ہوئے پاؤں کو پکڑ کر اسی پاؤں کے گھٹنے پر سر ناک لگا کر پیٹے سے یہ آسن پانچ منٹ سے آدھا گھنٹہ تک کیا جاسکتا ہے۔



یہ آسن کرتے وقت اپنی ناف کے ساتھ پیٹ کو پیٹھ کی طرف اندر یعنی سے ثبت فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے پر سانس کو جمانا پڑتا ہے۔ اس لئے اس طرح یہ آسن کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تاہم ناف کے ساتھ ہی پیٹ کو اندر لے جا کر اور ساتھ ساتھ پانچاں اور پیشاب کے راستے کے آسن پاس کی تمام انس و مناڈیوں کو قوت خیال کے بل سے ہی اوپر کھینچ کر اس آسن کو کرنے سے قوت منی کے متعلق کئی فائدے ہوتے ہیں۔

جو لوگ اس کچاؤ کے طریق سے اسے نہیں کر سکتے۔ وہ اس کے بغیر بھی کر سکتے ہیں۔ کچاؤ کے طریق سے کرنے سے قوت منی کی حفاظت ہوتی ہے۔ اور اس کے بغیر مندرجہ ذیل فائدے ہو سکتے ہیں۔

اس آسن کو منٹ دو منٹ تک کرنے سے ہی ثبت فائدے کی امید رکھنا فضول ہے۔ کم از کم روز مو پانچ منٹ تک کرنے سے فائدہ نظر آتا ہے۔ اور زیادہ دیر تک کرنے سے مندرجہ ذیل امراض بلا کم و کاست دور ہو جاتی ہیں۔ یا ان کے پیدا ہونے کا امکان ہی نہیں ہوتا۔



تلی اور جگر کی کمزوریاں کم ہو جاتی ہیں۔ کچا بخار دُور ہو کر اس سے  
ہونے والی یرقان کی قسم کی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ دمہ۔ کھانسی۔ اور  
پہلے درجے کا تپِ دِق بھی دُور ہو سکتا ہے۔

آنتوں کی کمزوریاں دُور ہونے کے باعث قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے  
بھوک خوب لگتی ہے۔ بھوک لگنے سے گائے یا بکرہ کا دودھ پینا۔ سادہ  
اور ملکا کھانا اور خالص گھی کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ چٹپٹی چیزیں۔  
مصالحہ دار کھانے نیز دیگر روکی اشیا نہیں کھانی چاہئے۔ اچھے پھل اور  
سبزیوں کا استعمال کرنا بہت مفید ہے۔  
بہت لوگ بھوک لگنے پر غیر مفید اشیا کے استعمال سے پھر اپنی صحت  
خراب کر دیتے ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہئے۔

جن بیماریوں میں پاخانہ اور پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔ اور آنتوں میں  
حرارت بڑھ جاتی ہے۔ ان سب کو یہ آسن مذکورہ بالا اعتدال کو کام میں لانے  
کیساتھ دُور کرتا ہے۔ پیٹ کا دردِ ناف کا شل اور سرد درد جو پیٹ کے بڑھنے  
سے ہوتا ہے۔ اس آسن کی مشق سے دُور ہو جاتا ہے۔ سر کا بھاری پن۔ آنکھوں  
کی مٹکن۔ اعضاء کی کمزوری۔ پیشاب کے راستے میں تکلیفیں۔ غارش۔ غذا کا  
کچا ہی پیٹ میں رہ جانے سے اندر کا بخار منہ کی بد مزگی۔ بے چینی اور سُستی  
وغیرہ تمام امراض اس کی پوری مشق کرنے سے دُور ہو جاتی ہیں۔ المختصر جن بیماریوں  
کی یہ آتش آنتوں کی خرابی سے ہوتی ہے۔ وہ سب اس آسن کی مشق سے  
دُور ہو جاتی ہیں۔

یہ آسن ایک بار دائیں پاؤں سے کرنے کے بعد دوسری بار بائیں  
پاؤں سے ضرور کرنا چاہئے۔ اسے کبھی نہ بھولنا چاہیئے۔ دائیں اور بائیں

جوڑوں سے اس کی مشق براہِ بر مقدار میں کرنی ضروری ہے۔ جتنی بار اور جتنا وقت ایک جوڑے سے کیا گیا ہے۔ اتنی بار اور اتنا ہی وقت دوسرے جوڑے سے بھی کرنا چاہیے۔ ایسا نہ کرنے پر کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ لیکن فائدے میں کمی ضرور واقع ہوگی۔

اس کی دوسری قسم... جن پاؤں کی ایڑی پاخانہ اور پیشاب کے رلتے کے درمیان رکھی گئی ہے۔ وہ پاؤں وہاں نیچے نہ رکھتے ہوئے اس کے تلوے کو پھیلے ہوئے پاؤں کی ران پر رکھ کر باقی عمل پسے کی طرح کرنے سے بھی یہ آسن ہو سکتا ہے۔ اس سے بھی جس قسم فائدے ہوتے ہیں۔ جو پہلی قسم کے باب میں لکھے گئے ہیں۔

شروع میں یہ آسن بہت دیر تک نہیں ہوتا۔ لیکن مشق بڑھ جانے پر بہت دیر تک بیٹھا جاسکتا ہے۔ کئی لوگوں کو تو پہلے دن گھٹنوں پر سر لگانا ہی مشکل معلوم ہوگا۔ لیکن مہینہ دو مہینے کی مشق سے وہ باسانی لگ سکتا ہے۔ کمر اور پیٹ میں مخالف عنصر کی بہتات ہونے کی وجہ سے گھٹنے پر سر لگانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہر روز وہاں کے جوڑوں پر کھچاؤ آنے سے ماہ دو ماہ میں ہی تمام پیٹ اور کمر کی نسیں صاف اور پاکیزہ ہو جاتی ہیں۔ کئی لوگوں کا پیٹ کدو کی طرح پھولا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس پر بھی اپنے آپ کو تندہست ملتے ہیں۔ یہ آسن کی غلطی ہے۔ موت کا قیام بڑے پیٹ کے اندر ہوتا ہے۔ اپنی موت کو اپنے پیٹ میں جگہ دینا کوئی بھلا کام نہیں ہے۔ اس آسن سے پیٹ کی حالت درست ہو جاتی ہے۔ اور وہاں سے موت کو دور بھاگنا پڑتا ہے۔

خوش اساطانی پی کہ اس آسن کو کر کے سے پاخانہ صاف آنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

لیکن پاخانہ جانے سے پہلے اسے نہیں کرنا چاہئے۔ ایک پاؤں کے مہرے زمین پر کھڑا رہ کر میز پر دو سر پاؤں پھیل کر بھی یہ آسن کیا جاسکتا ہے۔ اس وقت میز پر پھیلے ہوئے پاؤں کے گھٹنے پر سر رکھا جاتا ہے۔ اور ہاتھ بھی پہلے کی طرح رکھنے چاہئیں۔

اس آسن کا پہلا طریقہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہئے۔ دوسرے طریق کو کرنے سے انہیں کوئی نقصان نہیں۔ تاہم حاملہ عورتوں کو حمل کے چار ماہ کے بعد نہ کرنا ہی اچھا ہے۔



زمین پر لیٹ جائیے اور تمام نیس ڈھیلی چھوڑ دیجئے۔ نیز بہت کم رفتار سے دونوں پاؤں کو اوپر اٹھائیے۔ جتنی آہستہ سے پاؤں کو اوپر کریں گے۔ اتنا زیادہ مفید اثر پیٹ کی نسلوں اور آستوں پر پڑیگا۔ پاؤں کو جلد ہی اوپر کرنا آسان ہے۔ لیکن بہت آہستہ آہستہ اوپر کرنے میں خوب محنت صرف ہوتی ہے۔ اور آہستہ کرنے سے ہی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ زمین سے جب ایک ہاتھ اوپر پاؤں آ جائیں۔ تو وہاں ہی انہیں قائم رکھئے۔ مبنی دیر وہاں رکھ سکیں گے۔ اتنی دیر

ہی رکھئے اور پھر آہستہ آہستہ زمین کی طرف نیچے لے آئیے۔

اس آسن سے بھوک بڑھتی ہے۔ پافانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ اور پیٹ کی نسلوں میں خوب طاقت آتی ہے۔ اس آسن کی مشق کرنے والوں کا پیٹ کدو کی مانند نہیں رہ سکتا اپنی اصلی حالت میں ہی رہتا ہے۔

یہ آسن بستر پر بھی تجویز کیا جا سکتا ہے۔ نیند کھلتی ہی کچھ دیر تک اسے کرنے سے پافانہ صاف آنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک پاؤں کو نیچے رکھ کر دوسرے کو اوپر اٹھانے سے اردھ اتلان پاؤں آسن ہو جاتا ہے۔ اس سے پہلے آسن کی نسبت کچھ کم فائدہ ہوتے ہیں۔ البتہ یہ اس سے آسان ہے۔ مگر کے اوپر کا حصہ چھاتی اور سر کے ساتھ بھی اسی طرح اوپر اٹھایا جا سکتا ہے۔ اس سے بھی پیٹ پر مثبت مفید اثر ہوتا ہے۔ یہ آسن عورتیں کر سکتی ہیں

## ۱۱۔ یون مکت آسن



زمین پر لیٹ جائیے۔ اور ایک پاؤں کو گھٹنے میں موڑ کر پیٹ کے اوپر خوب دبائیے۔ پھر اسے سیدھا زمین پر یا سیدھا اوپر لاکر دوسرے پاؤں کو پیٹ کے ساتھ دبائیے۔ پیٹ کے ساتھ دبا کر غوطی دیر تک بٹھرنا چاہیے۔



تب ہی اس کا اثر پیٹ اور خصوصاً پخلی آنتوں پر بہت اچھا ہوتا ہے۔ اور پاخانہ صاف آنے میں مدد ملتی ہے۔ پاؤں زمین پر اور اوپر خلا میں رکھنے سے آسن کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں۔ پاؤں اوپر رکھنے سے آسان پاؤں کا فائدہ بھی ساتھ ساتھ ہو جاتا ہے۔

اس کی تیسری قسم دونوں پاؤں کو الٹھا پیٹ کے ساتھ دبانے سے بن سکتی ہے۔ اس سے بھی ویسا ہی فائدہ ہوتا ہے۔

کھڑے رہ کر بھی ایک ایک پاؤں کے ساتھ یہ آسن اسی طرح کیا جاسکتا ہے۔ کرسی پر بیٹھ کر بھی الگ الگ یا دونوں پاؤں کے ساتھ اسے کیا جاسکتا ہے۔ زمین پر پاؤں کے تنوں پر بیٹھ کر دونوں پاؤں کو پیٹ کے ساتھ دبا کر بھی یہ آسن ہو سکتا ہے۔

پیٹ کی ہوا کو ناف کے نیچے لے جا کر گندی اور نہری ہوا کو نیچے کی طرف چلانا ہی آسن کا مقصد ہے۔ تھوڑا سا پانی پی کر اسے کیا جائے تو پاخانہ صاف ہو کر آنے میں بہت مدد ملتی ہے۔ نیند کھٹنے کے بعد بستر پر ہی یہ آسن کئی بار کیا جائے۔ تو پاخانہ صاف آنے میں خوب مدد ملے گی۔ حاملہ ہونے سے پہلے موزوں کو اس کی مشق کرنی چاہیے۔ حل قرار پانے کے بعد کبھی نہیں۔

## ۱۲۔ سروانگ آسن

اسے مل آسن بھی کہتے ہیں۔

پہلے زمین پر لیٹ جائے۔ پھر پاؤں کو اٹھا کر اپنے سر کے نیچے زمین پر لگائیے۔ صرف پاؤں کے انگوٹھے اور انگلیاں ہی زمین کو چھوئیں۔ اور گھٹنوں کے ساتھ

پاؤں سیدھے ایک خط میں ہیں۔ ہاتھ چاہئے زمین پر رکھے چاہئے۔ ہمارے کے لئے کمر پر زمین پر رکھ کر ہمارے کے بغیر ہی کریں گے۔ تو اچھا ہے۔ لیکن شروع



میں کمر کو ہاتھوں کا سہارا دینے سے یہ آسن آسانی سے ہو جاتا ہے +

اس آسن پر قلبی دیر آپ رہ سکتے ہیں۔ نہیں۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ پیٹ کی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ تلی اور کلیجہ میں پاکیزگی اور صحت آتی ہے۔ اور مضمضی سے قلبی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ سبھی دور ہو جاتی ہیں۔ اسے کرتے وقت پیٹ کو اندر کھینچنا بہت مفید ہے۔ لیکن یہ شروع میں نہ ہو سکے تو بھی کوئی پرواہ نہیں۔

کوشش کرنے پر آپ اس آسن پر ایک دو منٹ رہیں گے۔ تو بھی آپ کو ناندھ ہوتا ہوا نظر آئے گا۔ دس منٹ تک رہنے کی مشق ہو جائے۔ تو پیٹ کی آگ خوب بڑھیں گی۔ لیکن شروع میں بالکل تھوڑا تھوڑا کر کے جوں جوں مشق بڑھتی جائے۔ اس کے مطابق ہی وقت بڑھانے سے ہر ایک طبیعت کا آدمی اس سے مستفید ہو سکتا ہے۔ عورتیں اسے بہت دیر تک نہ کریں۔ اور حمل کے چار ماہ کے بعد ایک تعلیم بند کر دیں +

## ۱۳۔ کرن پٹر آسن

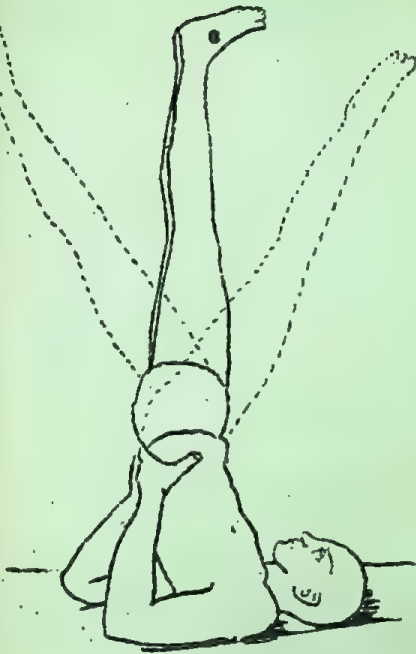


پہلے کی طرح سروانگ آسن کرنے کے بعد گھٹنے موڑ کر کانوں کو لگانے سے کرن پٹر آسن بنتا ہے۔ چاہے پہلے کر پردونماقتوں کا سہارا دیجئے۔ لیکن سہارے کے بغیر کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے وہی فائدہ ہوتا ہے۔ جن کا ذکر پہلے آسن میں ہو چکا ہے۔ لیکن نسبتاً اس میں کچھ خبریاں زیادہ ہیں۔ شروع میں اس آسن پر تھوڑی دیر ٹھہرنا چاہئے۔ جوں جوں مشق بڑھتی جائیگی۔ اس کے مطابق ہی وقت بڑھانے سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ +

## ۱۴۔ اُور دھو سروانگ آسن

پہلے کی طرح سروانگ آسن کرنے کے بعد بائیں بائیں کو اوپر کی طرف سیدھا کھڑا کرنے سے یہ آسن بنتا ہے۔ پہلے سروانگ آسن کرنے کی اس میں ضروری قید نہیں ہے۔ +

نیچے لیٹ کر اپنی  
رہنوں کو زمین پر ہی رکھ  
کر دونوں پاؤں کو جوڑ کر  
اوپر اکر کے پھر باطریق صرف  
کمند سے اور ماتھے پر ہی  
سارے جسم کو تان کر کھڑا  
ہونے سے یہ آسن کیا جا  
سکتا ہے۔ اس وقت تنج  
میں کر کو ہاتھوں کا سہارا  
دیجئے۔ لیکن بعد میں  
ہاتھوں کے سہارے  
کے بغیر ہی کرنا زیادہ  
اچھا ہے۔ کئی لوگ اس  
آسن کو دپریت آسن



یا دپریت کر لی یا صرف سر و انگ آسن بھی کہتے ہیں +

ایک پاؤں کو اٹکے اور دوسرے کو پیچھے کی طرف کرنے سے اس کی گئی  
فہمیں ہو جاتی ہیں۔ ایک پاؤں سر کے پیچھے زمین پر لگانے سے ایک پاؤں کا  
سر و انگ آسن ہو جاتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ دوسرے پاؤں کو اوپر کھڑا رکھنے  
سے اُردھو سر و انگ آسن بھی ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ایک پاؤں سے گھٹن پیر آسن  
کر کے دوسرے پاؤں سے اُردھو سر و انگ آسن کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح  
ہمیر پیر سے اس کے ساتھ مختلف آسنوں کی مشق کرنا بہت مفید ہے۔

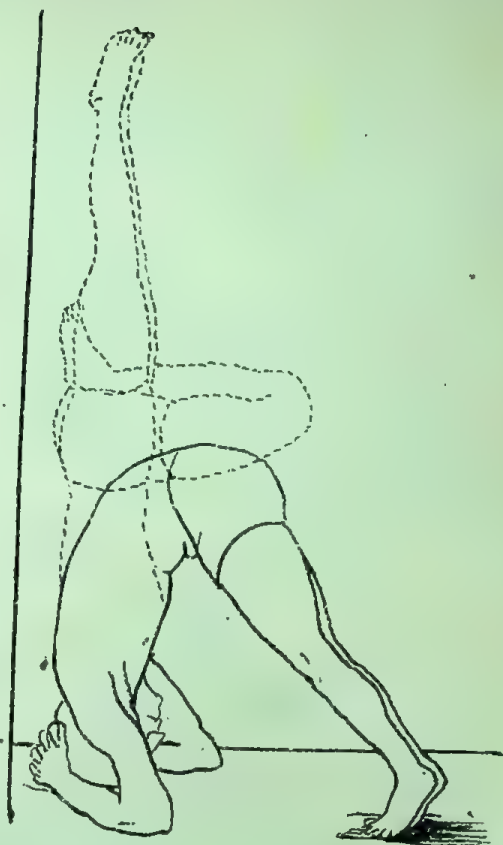


اس سے دل کو راحت نصیب ہوتی ہے۔ سارا خوں دل اور پھیپھڑوں میں اتر آئے سے اُن میں صفائی آتی ہے۔ خون سر میں آکر پاکیزگی پیدا کرتا ہے۔ اور سب گندہ گیوں کو دھو دیتا ہے۔ اس لئے اس سے سرد درد دور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے نقص دور ہو جاتے ہیں۔ اور خلق میں بے غم آنا کم ہو جاتا ہے۔ بھوک، بڑھنے لگتی ہے۔ اور پیٹ کی کمزوری کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کے خاص ناکارے شیر آسن کے مشابہ ہیں۔

اسے کرتے وقت ٹھوڈی کو گردن کی پھلی طرف ڈٹ کر لگانے سے گردن کی حج کی مٹی میں صفائی ہونے سے پاکیزہ خوں کے مرکز کام کرنے میں خوب قابل ہوتے ہیں۔ اور اس کی مشق سے خون کے تمام بگاڑ دور ہو جاتے ہیں۔ اس لئے حیرت انگیز صحت حاصل ہوتی ہے۔

## ۱۵۔ شیر شاسن

سر پر کھڑے رہنے کا نام شیر شاسن ہے۔ اسی کو یوگ شاستر میں "کپال آسن" ۴۔ وپریت کرنی اور برکھاسن بھی کہتے ہیں۔ اسے سر پر کھڑے رہنے کی وجہ سے شیر آسن اور مافے پر کھڑے رہنے کی وجہ سے کپال آسن کہا جاتا ہے۔ اور برکھاسن اسے اس لئے کہتے ہیں۔ کہ یہ آسن کرتے وقت سر کے بالوں کی مشابہت بڑھ کے درخت کی جڑوں سے ہوتی ہے۔ اور انگوں کی اس کی شاخوں سے اسے "وپریت کرنی" اس لئے کہتے ہیں۔ کہ اس میں "وپریت" اور "کھڑا رہنا" پڑتا ہے۔



شروع میں یہ آسن دیوار سے مساتھ کرنا اچھا ہے۔ دیوار کے ساتھ کرنے سے پیچھے جھک جانے اور گرنے کا ڈر نہیں رہتا۔ اور اکیلے کرنے کی نسبت ایک دو دوستوں کو مدد کے لئے لینا اچھا ہے۔ پانچ چار دنوں میں خود بخود ہی ہڈیاں مدد گیر سے اسے کرنے کی مشق ہو جاتی ہے۔ اور سینے کے اندر تو دیوار کے سہارے کے بغیر ہی کمرے کے درمیان کیا جاسکتا ہے۔

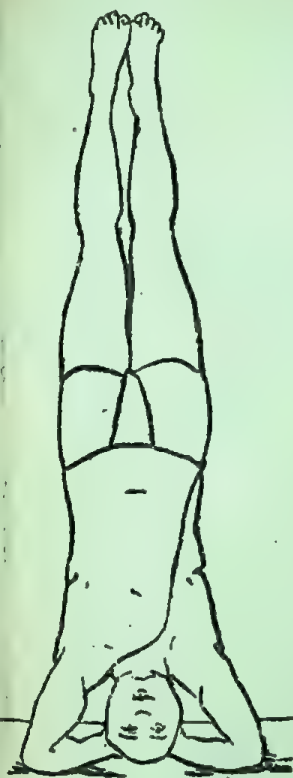
اس آسن میں سر پر کھڑا ہونا پڑتا ہے۔ اس لئے سر کے نیچے ایک اچھا نرم گدی یا رکھنا ضروری ہے۔ یا دھوئی و کسی کپڑے کی تہ دیکر اس پر سر رکھنے سے بھی کام چل سکتا ہے۔ سر کے نیچے سخت زمین کبھی نہ ہو۔ ورنہ دماغ پر اسکا برا اثر پڑے گا۔

۱۔ شیر شا سن کا پہلا طریق۔ گدی یا پر یا تہ دے ہوئے کسی کپڑے پر سر رکھ کر دونوں ہاتھ سر کے دونوں طرف اور پاؤں ٹھیک سر کے اوپر بے رکھو۔ اوپر پاؤں کے تلوے اور نیچے تالو رکھنے سے شیر شا سن بن جائیگا۔

۲۔ دوسرا طریق۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں ڈال کر ان پر سر رکھ دو۔ اوپر پاؤں پہلے کی طرح تان کر رکھو۔ اسے بھی شیر شا سن کہتے ہیں۔ اس آسن میں سارے جسم کا بوجھ گردن۔ ہاتھ اور سر پر ہی ہوتا ہے۔ اس سے کرنے سے ان جوڑوں میں بوجھ برداشت کرنے کی طاقت آتی ہے۔ بڑی عمر میں سر کے بار سے گردن کا پسنے لگتی ہے۔ لیکن جو لوگ اس آسن کی مشق کریں گے۔ ان کا ایسا حال کبھی نہیں ہوگا۔

۳۔ تیسرا طریق۔ پہلی دونوں قسموں میں سر ہاتھوں سے لگا رہتا ہے۔ اس تیسرے قسم کا آسن کرنے میں ہاتھوں کے درمیان سے سر الگ کر اسے (سر کو) اوپر اٹھانا چاہئے۔ شروع میں پہلی اور دوسری قسم کا آسن کر کے پھر سر کو اوپر اٹھائیں۔ جتنی دیر اسے اوپر رکھ سکتے ہیں۔ رکھیں۔ اس وقت عضلیوں اور سر کے درمیان جتنا زیادہ فاصلہ ہوگا۔ اتنا اچھا ہے۔ شیر شا سن کی سبھی خوبیاں اس قسم کے آسن سے آتی ہیں۔ ساتھ ہی بازوؤں میں زور بھی بڑھتا ہے۔ لیکن گردن میں بوجھ برداشت کرنے کی طاقت حاصل نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس میں سارا بوجھ بازوؤں پر ہی ہوتا ہے +

۴۔ چوتھا طریق۔ کوہنی سے لیکر انگلیوں تک سارے ہاتھ زمین پر الگ الگ رکھنے اور سر کو زمین سے الگ اوپر لٹکا کر باؤں کے زور پر شیر شناس کرنے سے یہ چوتھی قسم بنتی ہے۔ اس سے بھی بازوؤں میں بہت زور آتا ہے۔ لیکن گردن میں طاقت نہیں برپا ہوتی جیسے پاؤں پر کھڑے ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہاتھوں پر کھڑے ہونے سے بھی ایک طرح کا آسن بن جاتا ہے۔ اس کا نام گت برکھاسن ہے۔



۵۔ پانچواں طریق۔ صرف سر پر ہی کھڑے رہنے سے یہ پانچویں طریق کا شیر شناس بن جاتا ہے۔ سر کے سوا کوئی اور جوڑا اس آسن میں زمین پر نہیں لگتا۔ ہاتھ بھی زمین کو نہیں لگانے چاہئیں۔ جہاں چاہیں اوپر رکھ سکتے ہیں۔ اس آسن سے گردن میں بہت طاقت آتی ہے۔

کیونکہ صرف گردن کو ہی سارے جسم کا بوجھ اٹھانے کی مشق ہو جاتی ہے۔ اس سے کپال آسن بھی کہتے ہیں۔

۶۔ چھٹا طریق۔ پانچویں طریق کے مطابق ہی سر پر کھڑے ہو کر دائیں بائیں طرف اور بائیں بائیں طرف سر سے پھوڑی دھڑ زور زمین پر ہمارے کے لئے لگا سکتے ہیں۔



۷۔ ساتواں طریق پہلے چھ ہیں سے کسی طرح کا شیر شاسن کر کے دونوں پاؤں کی دونوں اڑیاں چھتوں کو لگا دینے سے یہ ساتویں قسم کا آسن بن جاتا ہے۔ اسے اردھ برکھاسن بھی کہتے ہیں۔

۸۔ آٹھواں طریق۔ ساتویں طریق کے مطابق ہی کرنے کے بعد پاؤں بدلنے چاہئیں۔ یعنی ایک پاؤں سیدھا اُپر رکھ کر دوسرے پاؤں کی اڑی پھر دوسری بار دوسرے پاؤں کو سیدھا رکھ کر پہلے پاؤں کی اڑی اپنے چھتے کو لگانی چاہئے۔

۹۔ نواں طریق۔ آٹھویں طریق سے آسن کر کے دونوں پاؤں سے پدماسن کرنا یا پہلے زمین پر پدماسن کر کے اس کے ساتھ کوئی سا شیر شاسن کرنا چاہئے۔

۱۰۔ دسواں طریق۔ پہلے کی طرح اپنی حسب منشا کوئی سا آسن کرنے کے بعد دونوں پاؤں زمین کے ساتھ متوازی خط میں رکھنے سے اس قسم کا ایک اور آسن بن جاتا ہے۔ اس میں بھی ایک پاؤں اُپر اور دوسرا متوازی خط میں رکھنے سے کئی قسمیں بن جاتی ہیں۔ پاؤں شک دماغ سے کام لے کر کئی نئے طریق ایجاد کر سکتے ہیں۔ اس میں حسب ذیل طریق سے پاؤں کو بدلا جاسکتا ہے۔



شیر شاسن کے متعلق ایک نام اس اعتبار کی ضرورت

ملاقات ہونے پر بھی یہ آسن شروع میں ٹھوڑی دیر ہی کرنا چاہئے۔  
سریں نواح زیادہ سرچیت کرنے کی وجہ سے جن کا دماغ اسے برداشت نہیں

کر سکتا۔ ان کو کچھ تکلیفیں ہونگی۔ اس لئے اس آسن کی حد مقدار (ٹپل) ....  
حسب ذیل طریق سے مقرر کرنی چاہئے۔

۱۔ پہلے چار روز ۱۵ سیکنڈ سے ۳۰ سیکنڈ تک یعنی صرف آدھا منڈ۔ زیادہ  
نہیں۔

۲۔ چار دن کے بعد دو منڈ تک۔

۳۔ آٹھ دن کے بعد پانچ منڈ تک۔

۴۔ ایک ماہ کے بعد دس منڈ تک بخوبی ہو سکتا ہے۔

۵۔ تین یا چھ ماہ کے بعد آدھا گھنٹہ تک بھی کرنے سے کوئی نقصان نہ ہوگا۔

اس میں اپنی طبیعت کے لحاظ سے کمی بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔  
شیرشاسن کرنے سے پہلے، دو چار اور بعد چار پانچ پرانا یا م کرنے سے بہت  
فائدہ ہوتا ہے۔ اس وقت سانس برابر مقدار میں پوری شانتی سے چلنا چاہئے۔  
کئی لوگ شروع میں تھوڑی دیر بھسرا پرانا یا م بھی کرتے ہیں۔ سانس کا لینا اور  
خارج کرنا پورے سکون اور شانتی سے ہونا چاہئے۔ جلدی کرنا اچھا نہیں۔ یہ  
فجسرا ایک سیکنڈ میں ایک ہوتی ہے۔ شیرشاسن کرنے وقت اسے ۱۵-۲۰  
بار سے زیادہ کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن شروع میں اس آسن کے ساتھ  
پرانا یا م کا خیال ترک کیا جائے۔ تو اچھا ہے۔

یہ آسن کرتے وقت جسم کے کسی حصے پر دھوٹی یا لنگوٹی کی سخت بندش  
نہیں ہونی چاہیے۔ سارے رگ و ریشول میں خون کی سرایت برابر جاری  
رکھنے کے لئے جسم کھلا رہنا چاہیے۔ صرف لنگوٹی ہی رہے۔ تو اچھا ہے۔  
لنگوٹی سے اور بھی کئی فائدے ہیں۔ لیکن اس وقت اس کی بندش کچھ دھیل  
رکھنی چاہیے۔

## شیرشاسن سے فائدے

شیرشاسن اور حسب معمول کرنے سے مندرجہ ذیل فائدے دیکھنے میں

آئے ہیں۔

۱۔ شیرشاسن کرنے سے پہلے اپنے پاؤں کا رنگ دیکھ کر اسے دل میں یاد رکھئے۔ شیرشاسن کیجئے۔ ۵۔ ۶ منٹ تک کرنے کے بعد جب پاؤں پر کھڑے ہونگے۔ تو اسی وقت آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ پاؤں کا رنگ پہلے سے بہت سفید ہو گیا ہے۔ یہ آسن کرنے سے پاؤں کا خون نیچے اترنے کی وجہ سے وہ خون سے خالی ہو گئے تھے۔ اس لئے وہ سفید نظر آنے لگے۔ لیکن بعد ۵ منٹ میں ہی پاؤں میں نیا خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس وقت ان کا رنگ شیرشاسن کرنے سے پہلے مقابلتا بہت ہی لال ہوا دکھائی دیتا ہے۔ دس پندرہ منٹ تک اس آسن کے کرنے والوں کو اس بات کا بخوبی احساس ہو سکتا ہے۔ صاف اور پاکیزہ خون کا رنگ گہرا لال ہوتا ہے۔ اور پیراگندہ خون اتنا ہی پہلے کی نسبت پاؤں کے رنگ کا زیادہ لال ہونا اس امر پر دلالت کرتا ہے کہ پاؤں میں پاکیزہ خون آ پہنچا ہے۔ جس کا پہلے کبھی امکان نہیں ہوا تھا۔ پاکیزہ خون سے صحت اور پیراگندہ خون سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ پاؤں میں صاف خون آنے سے ان کی تندرستی بڑھتی ہے۔ اسی طرح سارے اعضا میں صاف خون پہنچنے سے سارے جسم کی تندرستی ہونا ممکن ہے۔

۲۔ شیرشاسن کرنے وقت پاؤں کا خون نیچے پیٹ کی طرف اترنا ہوا۔ معمولی طور سے دکھائی دیتا ہے۔ لیکن آسن چھوڑ کر پاؤں پر کھڑا ہونے ہی پاؤں میں پاکیزہ خون کا چلن صاف طور پر نظر آتا ہے۔ اتنا ہی نہیں اگر غور

سے دیکھا جائے۔ تو پاؤں میں زیادہ حرارت آجائے۔ سے بھی صاف احساس ہونے لگتا ہے۔ پاکیزہ خون جہاں پہنچتا ہے۔ وہاں کی سردی دور ہو جاتی ہے۔ اور قدرتی حرارت آجاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کے سن ہو جانے کی جن کو مرض ہے۔ انہیں اسے دو چار بار تھوڑی سی تھوڑی دیر روند کر کے اسے دیکھو۔ سے بڑا فائدہ پہنچائی ۴۔ جب آدمی پاؤں پر کھڑا ہوتا ہے۔ تب پاؤں کی طرف خون کا دورہ خوب ہوتا ہے۔ اسی طرح شیر شاخس کرتے وقت سر پر کھڑے ہونے سے سر اور چھاتی میں خون زیادہ آجاتا ہے۔ سر منہ اور چھاتی کا رنگ خوب لال ہو جاتا ہے۔ اور یہ اعضا زیادہ مضبوط و کھائی دینے لگتے ہیں۔ آنکھوں میں بھی خون زیادہ آتا ہے۔ ان اعضا میں زیادہ خون آنے کی وجہ سے زیادہ پاکیزگی اور مضبوطی آجاتی ہے۔ اور یہاں کی سب بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ سر کا درد دور ہونے کا تجربہ بہت لوگوں کو ہو چکا ہے۔ اور چھاتی کی کمزوری بھی جاتی رہتی ہے۔ کانوں کو کچھ اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اور دماغ میں تازہ خون پہنچنے سے وہاں کے سب کام ٹھیک چلنے لگتے ہیں۔ سوپنے اور یاد کرنے کی طاقت بھی بڑھتی ہے ۵۔ بوتل صاف کرنے کے لئے اس میں پانی ڈال کر اسے اٹھا اور سیدھا کیا جاتا ہے۔ اس سے وہ صاف ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جسم میں جو خون ہے۔ وہ جسم کی ہر ایک نس اور رگ رگ میں پہنچ جانے سے سارا جسم پاکیزہ اور تندرست ہو جاتا ہے۔ آدمی کے ہمیشہ پاؤں پر کھڑے ہونے سے خون کی سرایت پاؤں کی طرف قدرتا ہی زیادہ ہوتی ہے۔ دل خون کو اوپر کھینچتا ہے۔ اور سارے جسم میں پہنچا دیتا ہے۔ یہ خون کی کشش اور رفتی دل کے مقام پر ہو رہی ہے۔ رات دن دل کو پاؤں سے خون اوپر کھینچنے کی محنت کرنی پڑتی ہے۔ شیر شاخس کرتے وقت دل کو اسی وجہ سے قیام ملتا ہے۔ یعنی اسے خون

کھینچنے کا کام نہیں کرنا پڑتا۔ تندرستی سارے جسم سے خون سن کر دل تک  
 ہوتا رہتا ہے۔ دل کو اس طرح قیام ملنے سے دل کی طاقت بڑھتی ہے۔ اور دل  
 کی طاقت بڑھنا ہی دوسرے معنی میں عمر کا درازہ ہونا ہے۔ اس کے معنی یہ  
 نہیں سمجھنا چاہئے کہ کوئی آدمی دن میں گھنٹے سے زیادہ شیر شاکسن کرے۔  
 ایک گھنٹہ بھر ہی کرنا کافی ہے۔ دل کی کمزوری سے جو بیمار ہیں۔ ان کو زیادہ  
 کرنے سے نقصان ہوگا۔

۵۔ شیر شاکسن کرتے وقت پاؤں کا خون سرور چماتی میں اثر آتا ہے۔  
 پھر کھڑے ہونے پر زور سے انہیں پاؤں میں آجاتا ہے۔ اس طرح سے تمام  
 جسم کے رگ و ریشوں میں خون پہنچ جاتا ہے۔ اور اس میں پاکیزگی آجاتی ہے۔  
 ہر روز یہ آسن آدھ گھنٹہ تک کرنے سے جسم نشین کی مانند اندر سے صاف ہو جاتا ہے۔  
 ۶۔ دل تمام جسم سے گندہ خون کھینچ کر اپنے اندر لاتا ہے۔ پھر وہ گندہ خون  
 پھیپھڑوں میں جا کر صاف۔ آکسیجن ہوا کے ساتھ مل جانے سے پاکیزہ ہو جاتا ہے۔  
 تب وہ پھر دل میں آکر وہاں سے سارے جسم میں بھیجا جاتا ہے۔ یہ سلسلہ ہر  
 وقت جاری ہے۔ اسی پر آدمی کی زندگی کا انحصار ہے۔ جس کا دل مضبوط ہوتا  
 ہے۔ اس کے جسم کا سارا گندہ خون دل کا یہ کام ٹھیک چھٹنے سے صاف اور  
 پاکیزہ ہو جاتا ہے لیکن جس کا دل کچھ بھی تندرست ہوگا۔ اس کے دل سے تمام  
 جسم میں سے سارا خون اوپر سے بلاتے ہوئے کام ٹھیک طور سے نہیں ہو سکتا۔ اسی  
 لئے اس کا خون پر گندہ رہتا ہے۔ اور وہ کئی طرح کی بیماریوں کا شکار بنتا ہے۔  
 شیر شاکسن کرنے سے اس کے دل میں سارا خون بغیر کسی صحت سے پہنچ جاتا  
 ہے۔ اور اس کے پاکیزہ ہونے میں تیزی و رو ملتی ہے۔ آج کل چائے۔ سگریٹ  
 شراب اور کافی وغیرہ پک کرنے والی اشیاء کا چلن بہت ہو چلا ہے۔ فکر



بڑھ چلی ہے۔ اور آرامِ نخصت ہو گیا ہے۔ دل کی کمزوری قریب قریب چاروں طرف سے سنائی دیتی ہے۔ ایسی حالت میں ٹھیک مقدار میں شیر شاکسن کرنے سے بہت فائدہ ہو سکتے ہیں۔

۷۔ پیٹ کی آنتوں کا بوجھ پیٹ کی جیرونی نسوں پر پڑتا ہے۔ اور کئی لوگوں کا پیٹ کدو کی مانند اور کیٹوں کا تو کھڑے کی مانند دکھائی دیتا ہے۔ شیر شاکسن کرتے وقت ایسا معلوم ہوتا ہے۔ کہ ناف کی پچی نسوں کے اندر کا بوجھ دُور ہو گیا ہے۔ اور ان کو اصلی حالت میں آنے کے لئے قیام مل رہا ہے۔ ناف سے پچھلا پیٹ بھی اندر سے خالی ہونے کی مانند بالکل بلکا معلوم ہوتا ہے۔ اور اسی وجہ سے آنتوں کو درست چارہ ملنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر ان کے راستے میں گندی ہو کر رکی ہوئی ہو تو وہ بھی اپنے راستے سے خارج ہو جاتی ہے۔ اور پیٹ کو آرام ملتا ہے۔ اسی طرح شیر آسن چھوڑ کر پھر اپنی اصلی حالت میں کھڑے ہونے سے ڈکار اک پیٹ کی گندی ہوا باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اور تمام بدن کو نندرتی ملتی ہے۔

۸۔ ریڑھ کی ہڈی میرو وڈ کے بیچ میں شش مناٹری کا ایک سر چشمہ ہے۔ وہ ہمیشہ دماغ سے نیچے کی طرف بہتا رہتا ہے۔ شیر شاہ آسن میں سر کے بل کھڑا ہوتے وقت اس کا رُخ سر کی طرف رہتا ہے۔ اس سے عقل اور قوتِ حافظہ کا بڑھنا ممکن ہے۔

۹۔ میرج پانی کی طرح پتلا ہونے سے اس کی چال نیچے کی طرف ہوتی ہے اس لئے میرج کی تمام ناڈیاں نیچے کی طرف بہتی ہیں۔ شیر شاکسن میں ان کی چال اوپر کی طرف ہونے کی وجہ سے میرج کی کمزوریاں دُور ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ جن کی میرج خارج ہونے کی عادت رہی ہے۔ انہیں دوسرے علاجوں

کے ساتھ اس آسن کے کرنے سے بہت فائدہ ہو گئے۔ یہ تجربہ سینکڑوں  
جانوں کا آزمودہ ہے۔ اس میں ذرا بھی مبالغہ بھی نہیں اجسام کے مختلف ہونے  
کی وجہ سے کسی کو کھوڑے ہی عرصہ میں فائدہ ہوتا ہوا نظر آئیگا۔ اور کسی کو زیادہ  
عرصے میں لیکن فائدہ ضرور ہوتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے۔

۱۰۔ شیر شاسن حسب معمول اور ٹھیک طریقے سے کرنے سے دو ماہ میں  
پیٹ کی آگ دہکنے لگتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ جتنی بھوک ہو۔ اس کے  
مطابق ہی مناسب مقدار میں سادہ اور اچھی غذا کھانے سے جسم میں مضبوطی  
آتی ہے۔ بھوک لگنے پر مناسب غذا نہ کھائی جائے۔ تو کمزوری ہونے لگتی ہے  
اس وقت گاسے کا دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ کے مناسب مقدار کے استعمال سے  
تندرستی بڑھتی ہے۔

۱۱۔ ایک سال تک حسب معمول اسے باطنی کرنے سے سر کے سفید بال  
بھی کالے ہونے لگتے ہیں۔

۱۲۔ چھ ماہ تک حسب معمول ٹھیک طور پر کرنے سے چمڑے کا سکرنا  
جو بڑھاپے کا نشان ہے۔ دور ہو جاتا ہے۔ اور مشق بڑھانے پر بڑھاپے میں  
بھی جوانی کی مانند اعضا میں چستی آتی ہے۔

۱۳۔ شیر شاسن کرتے وقت آنکھوں کی تیلی اوپر نیچے اور دائیں بائیں  
کرنے اور اُسے گولائی میں گھمانے سے نیز ناک کے اگلے حصے پر یا بھوؤں  
کے درمیان نظر جمائے اور کچھ وقت تک دُور کی چیزوں پر نظر قائم کرنے سے  
آنکھ کی جملہ امراض دور ہو جاتی ہیں۔ بینک لگالے والوں کو بار بار بینک کا  
نمبر نہیں بدلنا پڑتا۔ اور نہ لگانے والوں کو تو اس کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔  
لہٰذا منہ کی بد مزگی۔ گل پھارہ۔ گلے پڑنے۔ چھاتی کی کمزوری۔ پیٹ کی خرابی

جگر اور تلی کی شکایت اس آسن کے کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔ لیکن فائدہ نظر آنے میں دیر لگتی ہے۔ کیونکہ خون کی پاکیزگی آنے سے ہی یہ سب کمزوریاں دور ہوتی ہیں۔ اس لئے آہستہ آہستہ آرام ہوتا ہے۔

۱۵۔ چھ سال کی عمر کے بچے سے لیکر ستر سال کے بوڑھے آدمیوں پر اس کا مفید اثر ہوتا ہوا سامنے دیکھا ہے۔ سب کو ٹھیک طریقے سے اپنی طاقات کے لحاظ سے اس کی مشق کرنے سے فائدہ ہوا ہے۔ روزمرہ کھڑکی سے دیر تک اس آسن کو کر کے سے ایک ٹمرگی کا بیمار بھی دو تین ماہ میں تندرست ہو گیا تھا۔ لیکن اس باب میں ہمیں زیادہ تجربہ نہیں ہے۔

آخر میں اتنا ہی کہنا ہے۔ کہ اس کے متعلق اگر ڈاکٹر وید اور حکیم تجربہ کرینگے۔ تو بہت اچھا ہوگا۔ کیونکہ اُن کو حفظہ تحت (Hygiene) کا اچھا علم ہوتا ہے۔ اور غور کرنے سے انہیں بخوبی پتہ لگ سکتا ہے۔ کہ کونسی بیماری کس طرح اور کس حالت میں دور ہو سکتی ہے۔ اور کونسی نہیں۔ معمولی دیکھ بھال سے جو ہمیں تجربہ ہوئے ہیں۔ اُن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ آگے کا کام لائق اور سمجھدار ڈاکٹروں اور حفظانِ صحت (Hygiene) کا علم رکھنے والوں کا ہے۔ امید ہے۔ کہ وہ اپنے تجربے کے ساتھ ہی اپنی رائے کا اظہار کریں گے۔

اس آسن کے سبھی طریق مناسب مقدار میں عورت مرد دونوں کو کرنے چاہئیں۔

# ۱۷۔ سیدھا سن



بائیں پاؤں کی ایڑی پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے درمیان میں  
مضبوطی سے لگا بیٹھے اور اسی طرح داہنے پاؤں کی ایڑی کو مضبوطی سے تناسل کے  
اوپر کے حصے میں ہیں ٹھوڑی کو دل کے مقام میں گردن کی جڑ سے ٹھوڑی دُور پر  
لے جا کر مسم سیدھا اور جما کر رکھئے۔ پٹکوں اور آنکھوں کو نہ جھپکاتے ہوئے۔

نظر کو بھوٹوں کے درمیان قائم کیجئے۔ ہاتھ چاہئے گھٹنوں پر رکھئے۔ چاہئے۔  
 درمیان میں دونوں پاؤں ایک دوسرے پر اس طرح آجائیں کہ دونوں کی چوڑکی  
 ہڈیاں (تھکنے) ایک دوسرے کے اوپر ہوں۔ اس آسن کی مشق سے شہوانی خواہش  
 کم ہونے لگتی ہے۔ اور بڑھچرخ کی دلیار خوب مضبوط ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ  
 آسن خانہ دار آدمیوں کو کم اور عزت میں زندگی بسر کرنے والوں کو زیادہ کرنا  
 چاہیئے۔ اس سے منہ رجبہ ذل فائدہ ہوتے ہیں +

۱۔ بھوٹوں کے بیچ میں نظر جما کر رکھنے سے دل یک شہو ہو جاتا ہے۔ اور  
 روشنی دکھائی دینے لگتی ہے۔ ناک کے اگلے حصے پر نظر جمانے سے بھی یہ  
 طاقت تھوڑی دیر میں آجاتی ہے۔ جو لوگ اپنی نظر کو بھوٹوں یا ناک کے اگلے  
 حصے پر نہیں جاسکتے۔ وہ کسی باہر کے نقطے پر بھی جاسکتے ہیں۔ اس طرح سے  
 اس طاقت کے حامل ہونے میں کچھ زیادہ دیر لگے گی +

۲۔ سب سے پہلے اس آسن رصف بیٹھنے کی عادت ڈالنی چاہئے جسم کا  
 کوئی بھی حصہ نہ ہلاتے ہوئے۔ جتنی دیر بیٹھنے کی مشق ہو جائیگی۔ اتنا ہی دل کو یکسو  
 کرنے میں زیادہ مدد ملے گی۔ تمام جسم اور حواس اگر ایک گھنٹہ بھر شین رہیں گے۔ اور  
 دل کے کاروبار بھی بند کر دیئے جائیں گے۔ تو آتم شکتی ... روحانی طاقت ... کے  
 آنے کی خوشی کا احساس ہونے لگیگا۔ یہ مشق تاراندھیر سے اور بالکل شامتی  
 میں کرنی چاہئے۔ تبھی یہ احساس جلد ہی ہونے لگیگا۔ اس وقت آنکھ کے سامنے  
 جو روشنی نظر آتی ہے۔ اس میں دل کو قائم کرنا چاہئے۔

۳۔ پیاضانے کا راستہ۔ عضو تناسل اور اس پاس کی تمام نسلوں کو اوپر  
 کی طرف کھینچنے سے بیرون میں استطاعت آتی ہے۔ یہ عمل اپنی قوت خیال کے  
 بل سے کیجئے۔



یہ مشق سانس کو روک کر یا اسے شانتی سے چلا کر کی جاسکتی ہے۔ بیرج کی چال کو اپنے قابو میں رکھنے کے لئے یہ مشق بہت مفید ہے۔ ایک ماہ کے اندر ہی بیرج کے ٹھہراؤ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ سردھاسن کے بغیر بھی یہ مشق کی جاسکتی ہے۔ اور اس سے ہلاکم و کامت سب کو فائدہ ہو سکتا ہے۔

۴۔ پیٹھ کو سیدھا رکھ کر کھٹو ڈھکی کو ہنسل کے ساتھ لگانے کی مشق کرنے سے دماغی طاقت بڑھتی ہے۔ لیکن یہ فائدہ ایک سال کے بعد نظر آتا ہے۔

۵۔ سردھاسن لگا کر ناف کے ساتھ ہی سارے پیٹ اور پوتڑوں کے ساتھ ہی عضوتناسل کو اوپر کی طرف کھینچئے۔ یہ اچھی طرح کرنے سے سارا پیٹ سلیوں میں چلا جائیگا۔ اور پیٹ کی جگہ خالی ہو جائیگی۔ جتنی دیر آپ اس طرح بیٹھ سکیں۔ اتنا ہی فائدہ ہوگا۔ اس میں سانس کی چال روک کر ہی بیٹھنا پڑتا ہے۔ اس لئے پرسکون جتنی دیر پرانا یا مہو سکیگا۔ اتنی دیر ہی اس طرح بیٹھنا ممکن ہے۔ گھڑی سامنے رکھ کر ایک آدھ منٹ بیٹھئے۔ اور اس طرح اسے دس بار کھینچئے۔ بھوک بڑھ جائیگی۔ بدھمی کی شکایت دور ہوگی۔ اور پیٹ کی کمزوریاں رفع ہو جائیگی۔

۶۔ پرانا یا مہو کرتے وقت منہ جہ ذیل اور کاھرو و خیال رکھنا چاہئے۔ پورک کرتے وقت عضوتناسل کے آس پاس کی تمام نیسیں اور ناڈیاں اوپر کی طرف کھینچی جائیں۔ کنبھک کرتے وقت ٹھہڑی کو ہنسل کے ساتھ لگنا چاہئے۔ کڑکھک کرتے وقت ناف کے ساتھ ہی سارے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنا چاہئے۔ اگر کسی کو ایسا کرنا مشکل معلوم ہو۔ تو اسے آہستہ آہستہ مشق بڑھانی چاہئے۔ اس مشق سے سانس کو چلانے میں آسانی حاصل ہوگی۔

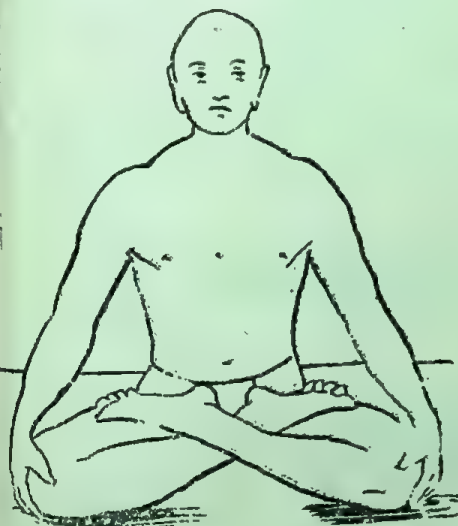
مشق کے دنوں میں سادہ غذا اور اعتدال سے کام لینا چاہئے۔ بھوک

زیادہ لگنے پر گائے کا دودھ پینا مفید ہے۔ پکوڑے جیسی چٹٹی چیزیں نقصان دہ ہیں +

عورتوں کے لئے یہ آسن کرنا ٹھیک نہیں۔ لیکن جو برہم چریہ سے اپنی زہدگی بسر کرنا چاہتی ہیں۔ ان کے لئے کوئی منع نہیں۔ مرد اسے مناسب مقدار میں کر سکتے ہیں۔

## ۱۸۔ پدماسن

دائیں پاؤں کو بائیں ران پر اور بائیں پاؤں کو دائیں ران پر رکھیں۔ دونوں پاؤں دونوں رانوں پر ٹھیک ٹھیک آجائیں۔ پھر بائیاں ہاتھ بائیں گھٹنی پر اور دائیاں ہاتھ دائیں گھٹنی پر رکھیں پیچھے کمر گلا۔ سر اور ریڑھ سیدھے ایک خط



میں ہونے چاہئیں۔ اور نظر کو خواہ اپنی بھوؤں کے درمیان خواہ ناک کے اگلے

حقے پر رکھیں۔ اور چاہیں تو کسی باہر کے نقطہ پر بھی رکھ سکتے ہیں۔ اس کو پدماسن اور گلماسن کہتے ہیں۔

کئی آدمیوں کی رائیں اتنی موٹی ہوتی ہیں کہ ان کے دونو پاؤں دونو رانوں پر کسی طرح سے بھی نہیں آ سکتے۔ ایسے آدمی شروع میں اس آسن کو نہیں کر سکتے۔ انہیں چاہیے کہ وہ ذیل کے قاعدے سے آدھا پدماسن کریں۔ اور پھر پورا پدماسن کر لے کی کوشش کریں۔

ایک ہی پاؤں دوسرے پاؤں کی ران پر رکھنے سے آدھا پدماسن بن جاتا ہے۔ اس میں دوسرے پاؤں کی اڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے درمیان لگانا اچھا ہے۔ پاؤں کے سیر پھر سے دونو طرف کے آسن اس طریقے سے بن سکتے ہیں۔ اس آسن سے۔ یعنی پورے پدماسن سے پاؤں کی نیس صاف ہوتی ہیں۔ اور دھیان کرنے کے لئے۔ تصور بٹھانے کے لئے ایک ہی آسن میں بیٹھنا آسان ہو جاتا ہے۔ پدماسن میں بیٹھ کر پیٹ کو پسلیوں میں اور کینچنے سے اور کچھ دیر وہاں اور برہی رکھنے سے قوت باطنہ بڑھ جاتی ہے۔ اور پیٹ کی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس طریق سے پانچ منٹ تک کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ اور پیٹ کی گندھی ہوا خارج ہوتی ہے۔ پدماسن میں بیٹھ کر منسل میں ٹھوڈی کو لگانے سے اور پیٹھ کو سیدھا رکھنے سے دماغ کی جربلی میں ٹھیک بہاؤ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اس سے دماغی قوت بڑھتی ہے۔

کئی لوگ اس پدماسن کو کرتے وقت ہاتھ پیچ میں بھی رکھتے ہیں۔ اور کئی اپنی چھاتی کے ساتھ بھی۔ کئی اپنے ہاتھوں کو سر کے سیدھے اوپر لے جا کر اور انہیں جوڑ کر منسکار کرتے ہیں۔ اور انہیں ویسے ہی وہیں رکھتے رہتے ہیں۔ اس سے ہرق آسن کہتے ہیں۔ اس سے پیٹ اور چھاتی کی نسلوں میں اچھی طرح اوپر کا کھینچاؤ

آتا ہے۔ اور انہیں نائندہ پہنچتا ہے۔ اسے پروٹاسن اس لئے کہتے ہیں کہ اسکی شکل پیار سے مشابہت رکھتی ہے۔

دو چار منٹ اس آسن میں بیٹھ جانے سے چھاتی اور پیٹ کی نُسوں میں اچھی طرح کھینچاؤ آنے سے وہاں کی تندرستی بڑھتی ہے۔ اس سے زیادہ فائدہ

اٹھانے کے لئے ان نُسوں میں دل سے بھی زیادہ کھینچاؤ لانے کا کام لینا

چاہئے۔ کئی لوگ پدماسن میں بیٹھ کر ہاتھوں سے تاڑ آسن کرتے ہیں۔ ہاتھ اور پیچھے میں اور ترچھا کر کے سیدھا بائیں کی طرف کھینچتے ہیں۔ اور تاڑ آسن کے بائیں میں کچھ ہومے طریق سے پنجوں کو ملا کر کھولنے کی کثرت کرتے ہیں۔ اس طریق سے پدماسن ہوتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ ہاتھوں سے تاڑ آسن بھی ایک ہی وقت

میں مختلف آسنوں کے حصوں کو شامل

کرنے سے بہت نائندہ ہوتے ہیں

تاڑ آسن میں دونو ہاتھوں کا کھینچاؤ

یک بارگی اور الگ الگ بھی کیا جاسکتا

ہے +

پدماسن میں بیٹھ کر دائیں ہاتھ

بائیں گھٹنے پر رکھیں +

اور دھڑ بائیں طرف گھمائیں۔ چاہیں

تو بائیں ہاتھ زمین پر سہارے کے لئے رکھ کر اپنی چھاتی کو جتنا پیٹھ کی طرف



جاسکے اتنا گھما سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے کمر اور پیٹ کی نسلوں (رہمدہ مضمر) پر اپنی طرح کھنچاؤ آجائیگا۔ چھاتی جتنا پیچھے کی طرف جاسکتی ہے۔ اتنا ہی اسے لے جا کر آپ وہاں ہی ٹھہر جائیے یہ یاد رکھئے کہ پیداسن کے پاؤں جہاں ہیں۔ وہاں ہی رہیں۔ اور کمر کے اوپر کا حصہ ہی گھمانا چاہئے۔ اس طرح آپ اسے دوسری طرف بھی گھما سکتے ہیں۔ گردن بھی پیچھے کی طرف جتنا زیادہ گھمائی جاسکتی ہے۔ اتنا ہی گھمانا چاہئے۔ پیٹ کو درست رکھنے کے لئے یہ آسن بہت آسان ہے۔ اور بہت مفید بھی۔ دھڑک کو گھمانے کے باعث اسے بھر مریں کہتے ہیں۔ اسے کرنے سے پیٹ کی بہت سی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔

پیداسن کرنے وقت عضوتنازل کے آسن پس کے رگ و ریشوں پر خوب کھنچاؤ آنے سے بیرج کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔

’پرہیز آسن‘ اور ’بھر مریں آسن‘ کہتے وقت بھی ایسے بالائی کشش کا طریق کرنے سے بہ فائدہ ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ آسن آسان ہے۔ لیکن قدر اور قیمت کے لحاظ سے بہت مفید ہے۔

اس آسن میں ٹھوڈی ہنسلی کے ساتھ ڈٹ کر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے مرد۔ عورت دونوں ہی اپنی تندرستی بڑھا سکتے ہیں۔





# اور دھوپد ماسن



پہلے کی طرح شیر شناسن کر کے پاؤں سے اوپر ہی اوپر پدماسن کر لے سے اور دھوپد ماسن بن جاتا ہے۔ اس سے فائدہ شیر شناسن جیسا ہی ہے۔ پاؤں کے پیچھے سے اس کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں۔ اور شیر شناسن کی ہر ایک قسم کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ اس لئے اس کی کئی قسمیں بن جاتی ہیں۔ جن کو پانٹک خود ہی کر سکتے ہیں۔ اور دھوپد ماسن کر کے پھر وہی پدماسن کے پاؤں جوڑ کے تولیہ بہستہ آہستہ نیچے لاکر گھٹنوں کو زمین سے چھوئیں اور پھر انہیں اوپر اٹھا کر پہلے کی طرح د اور دھوپد ماسن کریں۔ اس مشق سے جسمانی طاقت خوب بڑھ سکتی ہے۔ اس میں پدماسن کھولنا نہیں چاہیئے۔ اس کے ساتھ ہی اسے کرنا چاہئے۔

## آتمت پدماسن

پہلے کی طرح پدماسن کرنے کے بعد دونوں ہاتھ دونوں طرف زمین پر رکھ کر سارے آسن کو زمین سے اوپر اٹھانے سے یہ آسن بنتا ہے۔ جتنا اوپر تر زیادہ اٹھایا جائے

اتنا زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے پدماسن  
کے باب میں کہے ہوئے مسیحی فائدے ہوتے  
ہیں۔ اور ساتھ ساتھ مانتوں کی طاقت بھی  
بڑھتی ہے۔ اس لیے یہ آسن کمزوریوں  
کو دور کرنے والا اور طاقت کو بڑھانے  
والا ہے۔ اسے دول آسن اور لول آسن  
بھی کہتے ہیں۔



## ۲۔ گلٹا آسن

پہلے کی طرح پدماسن کرنے کے بعد دونو  
پاؤں کے نیچے اندر ہی رہیں۔ اس طرح ران اور  
اور پنڈلیوں میں سے دونو ہاتھ کو ہنسی تک اٹھا  
کر نیچے زمین پر ٹکا دیں۔ اور ان پر سارا جسم تول  
کر رکھیں۔ اسے گلٹا آسن کہتے ہیں۔  
پدماسن اور اتھت آسن کے بھی  
فائدے اس آسن سے حاصل ہوتے ہیں پیٹ  
کی آگ بڑھتی ہے۔ رستی دور ہو کر بدن  
میں پھرتی آتی ہے۔ اور تمام رگ و ریشے  
پاکیزہ ہوتے ہیں۔



## ۲۲۔ گر بھاسن



پہلے لگٹ آسن کرنے  
کے بعد اپنے ہاتھوں کی انگلیوں  
سے اپنے کان پکڑنے سے  
گر بھاسن بن جاتا ہے۔ اور  
اپنے کانوں کو نہ پکڑتے ہوئے  
اپنے ہاتھوں کی انگلیاں ایک  
دوسری کے ساتھ ملا کر اپنا گلا  
چھپے سے پکڑنے سے آسان کو  
بھاسن بنتا ہے +

دونوں آسنوں کا کام

انٹریوں کے نقص دور کر کے پیٹ کی صفائی کرتا ہے۔ اس سے پاخانہ صاف ہو کر  
آتا ہے۔ اور بھوک بڑھتی ہے +

## ۲۳۔ نفسیاسن



بٹے کی طرح پیدائسن کر کے پھر کڑھی کو جیسا کا تیسرا رکھ کر چت ہو کر سو جائیں۔ پھر دو نو ہاتھ ماسٹھے پر سے لے جا کر بائیں ہاتھ سے دائیں اور دائیں ہاتھ سے بائیں کندھے بازو پکڑیں۔ اسے نفسیاسن کہتے ہیں۔ اس میں کمر کا حصہ زمین پر نہیں لگانا چاہئے۔ اس لئے پیٹ کو اوپر اٹھا کر کر کے نیچے زمین تک جتنا فاصلہ رکھا جاسکے۔ اتنا رکھنا چاہئے۔ اس وقت ٹھوڈی ہنسی کے ساتھ ڈٹ کر لگانے سے خون کے اندر صفائی آکر جسمانی تن رستی بڑھتی ہے۔ اس لئے آسنوں کی مشق کرنے والے لوگ اسے ضرور کریں۔ اور فائدہ اٹھائیں۔

اس سے پاخانہ صاف ہو کر آنے میں مدد ملتی ہے۔ گندی ہوا ہمیشہ نیچے کی طرف سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ یہ آسن تھوڑا سا پانی پی کر کرنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ پاخانہ صاف آنے کے باعث اس سے انٹریوں کی کمی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں +

زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے دس پندرہ منٹ تک کرنا ضروری ہے۔ کھڑی سی دیر کرنے سے زیادہ فائدے کی خواہش کرنا بے فائدہ لافصل ہے۔ اس آسن سے بہت دیر تک پانی میں رہنا ممکن ہے۔ کیونکہ آدمی اس آسن میں رہنے تک ڈوبتا نہیں۔ جب تیر کر آدمی تنک جائے۔ تب پانی ہی اس آسن کو لگا کر بیٹھ جائے۔ دس پندرہ منٹ میں ہی اس میں پھر تیرنے کی طاقت آجائیگی۔

اس لئے اسے متسیہ آسن (پھلی کا آسن) کہتے ہیں۔

## ۲۳۔ تول آن گل آسن



پہلے کی طرح پد آسن کر کے پٹھوں کے نیچے ہاتھ کی مٹھیاں رکھ دیں۔ پھر اُن پر ترازو کی مانند سارے جسم کا بار رکھ دینے سے یہ آسن بن جاتا ہے۔ اس وقت بھی کٹھوڑی کو ہنسی میں لگانے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے۔

## ۲۴۔ بدھ ماسن

دایاں پاؤں بائیں ران پر اور بایاں پاؤں دائیں ران پر اس طرح رکھو۔ کہ اُن کی ایڑیاں پیٹ کے نچلے حصے کے ساتھ چھوئے لگیں۔ پھر دو گونا گھ پیچھے پھیر کر داہنے ہاتھ کا انگوٹھا بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور پاس کی انگلی کی





چٹکی میں - اور بائیں ہاتھ کا  
انگوٹھا دائیں ہاتھ کے انگوٹھے  
اور اس کے پاس کی انگلی کی چٹکی  
میں پکڑ لو۔ اور ٹھوڈی کو دل  
کے مقام سے لگا کر دباؤ۔ پھر  
ناک کے اگلے حصے پر نظر قائم  
کرو۔ اسے پیدائش کہتے ہیں  
اس آسن سے کبھی  
بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

خاص کر پیٹ سے متعلقہ  
سب بیماریوں کا قلع مع

ہو جاتا ہے۔ پیٹ کا پھولنا۔ بدہضمی اور اس سے پیدا ہونے والے تمام  
نقصان۔ پیٹ کا درد۔ قبض کھٹے ڈکار۔ وغیرہ سب زحمت ہو جاتے ہیں لیکن  
صرف منٹ دو منٹ کرنے سے اتنے فائدے کی خواہش رکھنا بے فائدہ ہے۔  
کم از کم آدھا گھنٹہ اس آسن پر بیٹھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ تب اس کی خوبیاں  
معلوم ہونے لگیں گی۔ گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ تک بیٹھنے سے اور بھی زیادہ فائدے  
ہوتے ہیں۔ اس طرح ہر روز تین بار چار چھ ماہ تک کرنے سے مستقل طور پر تندرستی  
حاصل ہوتی ہے +

اس آسن سے کمر کی نسوں اور پاؤں کے رگ وریشوں میں پاکیزگی آتی  
ہے۔ اس لئے وہاں تندرستی آتی ہے۔ متواتر بیٹھ کر کو دبا کر بیٹھنے کے باعث  
ریڑھ کی ہڈی میں ٹیڑھاپن آ جاتا ہے۔ وہ اس آسن سے دور ہو جاتا ہے۔

اس میں سدھائی اور مضبوطی آتی ہے۔ اس لئے پیٹھ کا چربی کا بہاؤ اس سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یعنی چربی کے ریشموں کی سبھی امراض آہستہ آہستہ دور ہو جاتے ہیں۔ پیٹھ کے پیڑھے ہو جانے کے باعث آدمی کئی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ پاخانہ کے راستے سے لے کر سترنگ کے مختلف حصوں میں ان چربی کے ریشموں میں بگاڑ آ جانے سے کئی بیماریوں کا پیدا ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔  
اس لئے تمام حالتوں میں اور ہر ایک عمر والوں کے لئے یہ آسن بہت مفید ہے۔

کئی آدمیوں کے ہاتھ پیچھے سے پاؤں کے انگوٹھے تک پہنچتے ہی نہیں۔ اس کی وجہ صرف یہ ہوتی ہے۔ کہ ان کے رگ اور ریشموں میں پرگندگی ہوتی ہے۔ بار بار کوشش کرنے سے ایک ماہ میں پاؤں کے انگوٹھے پیچھے سے ہاتھ میں آنے لگتے ہیں۔ تب تک ان کو ایک ہاتھ سے ہی پیٹھ کی طرف سے ایک پاؤں کا انگوٹھا پکڑنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ایک ہاتھ سے جو انگوٹھا پکڑنا چھوٹا ہے۔ وہ دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا ہی پیٹھ کی طرف سے پکڑنا چاہئے۔ اس طرح صرف ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا پکڑنے سے اردھ بدھ آسن ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ پھر تیاری کی نظر سے آنا کرنا مفید ہی ہے۔ اردھ بدھ آسن کرنا ہوتو باری باری سے دونوں طرف کے ہیر پھیر کے ساتھ کرنا چاہئے۔ اور پھر بدھ بدھ آسن پاؤں اور ہاتھوں کے ہیر پھیر سے کرنا چاہئے۔ اس طرح کرنے سے ہی ٹھیک فائدہ ہے۔

اس آسن میں بیٹھ کر عضو تناسل کے آسن پاس کی تمام نسلوں کو اوپر کی طرف کھینچنے سے سیرج کی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ سانس کو برابر مقدار میں لیکن آہستہ سے لینے اور فارغ کرنے سے ہیمپٹروں میں طاقت بڑھتی ہے۔ اس دسم وقتی

پرائیام میں سانس کا لینا اور خارج کرنا لمبا۔ آہستہ اور برابر مقدار میں ہونا چاہئے  
 اس وقت سانس کی چال کو بند سون یا منتروں کے جب۔ گنتی — کرنے  
 سے ناپ سکتے ہیں۔ اس سم ورتی پرائیام میں دل تو یک جات قائم کرنے سے ساری  
 قیات (Facts of Science) کا یک سو ہونا آسان ہو جاتا ہے  
 ”بدھ پداس“ کے ساتھ سم ورتی پرائیام کرنے سے شروع حالت میں  
 تپ دق بیزمان۔ پیٹ کی ناطا قتی اور دوا قیوں سے دور نہ ہونے والی  
 ہمیشہ کی بعضی جیسی مرض بھی چھ ماہ کے عرصہ میں دور ہو جاتی ہے۔ اس کے  
 متعلق کئی مریضوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔ اس لئے اسے زور دے کر لکھا ہے۔  
 لیکن جن مریضوں پر آزمائش کی گئی ہے۔ وہ ہر روز ایک آدھ گھنٹہ اس آسن  
 کی مشق کرتے تھے۔ ایک تہدق والے مریض کے پیٹھروں میں تپ دق کے جراثیم  
 بھی ڈاکٹر ہی امتحان سے پائے گئے تھے۔ لیکن مناسب غذا کے ساتھ اس آسن  
 کو کرنے سے پہلے اس کا پیٹ درست ہو گیا۔ پھر باقی کمزوریاں بھی دور ہو گئیں۔  
 صاف ہوا سادھی اور ہلکی غذا اور باقی کھانا پینا بھی لوگ شاستر کے مطابق ہی  
 رکھا گیا تھا \*

بہت دنوں تک بخار رہنے سے تلی بڑھتی اور جگہ بگڑ جاتا ہے۔ اس  
 نقص کو دور کرنے کے لئے بدھ پداس کرنا بہت ہی مفید ہے۔ اگر کھانے  
 پینے میں اعتدال کے ساتھ اس طرح کے مریض اس آسن کو کریں۔ تو ضرور  
 نائدہ ہو گا۔ بیماری کے کم و بیش جوش کے لحاظ سے نائدہ ہونے میں کم و بیش  
 وقت صرف ہونا قدرتی اصول ہے \*  
 کھانا کھاتے ہی اس آسن کو نہیں کرنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے غذا کے  
 ہضم ہونے میں رکاوٹ پیش آئیگی۔ خالی پیٹ سے کرنا بہتر ہے۔ کھانا

کھانے سے تین گھنٹے کے بعد کرنے میں کوئی نقصان نہیں خاص کر مریض کو اس امر پر بہت دھیان دینا چاہیئے۔

ٹھوڈی ہنسل میں نہ لگاتے ہوئے دائیں اور بائیں طرف گھمانے سے گلے کے رگ و ریشوں میں پاکیزگی آتی ہے اس وقت ہر طرح کے کنٹھ بند کرنے سے حملے کو پوری تھت حاصل ہو سکتی ہے۔ سانس اندر لے جانے وقت عضو تناسل کے پاس کی نسوں کو اوپر کی طرف کھینچنے اور سانس خارج کرنے وقت پیٹ کو اندر لے جانے اور ناف کے سوریبہ چکر پر دل کو مضبوط کرنے سے پیٹ کے درست ہونے کا تجربہ کیا گیا ہے۔ ناف سے کچھ اوپر ہی سوریبہ چکر ہے۔ سانس خارج کرنے وقت پیٹ جب اندر آجاتا ہے تب اس پر دباؤ پڑتا ہی اور اس کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ دل کے تصور (قوتِ ارادی) سے اس مشق کو کر لے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے +

اس وقت ٹھوڈی ہنسل میں دبا کر لگانے سے گردن کی دوج کی منی میں پاکیزگی آتی ہے۔ اور اس سے خون کے اندر صفائی آنے سے صحت بدلی میں عجیب تبدیلی آجاتی ہے +

## ۲۶۔ بک آسن

دونوں ہاتھوں کے پنجے زمین پر رکھ دیں۔ اور اپنے دونوں گھٹنوں کو اپنے بازوؤں کے سہارے اوپر لاکر پاؤں کے ساتھ ہی اپنے سارے جسم کو اوپر اٹھائیں۔ صرف ہاتھوں کے پنجے ہی زمین پر ہیں۔

اور باقی سارا جسم اوپر خلی میں اس  
کو بکاسن کہتے ہیں۔

گھٹنوں کو اندر رکھ کر بھی یہ آسن  
کیا جاتا ہے۔ یہ اس آسن کی دوسری  
قسم ہے۔ سادہ اور ایک گھٹنا اندر اور  
ایک باہر۔ اسی طرح ہم پیر سے بھی  
یہ آسن کیا جاتا ہے۔ سارا جسم صرف  
ہاتھوں کے پنجوں پر رہنا چاہیے۔  
یہ اس آسن میں ضروری شرط ہے۔  
اس سے ہاتھوں میں بل آتا ہے۔



## تول آسن

بک آسن کے طریق کے مطابق  
ووتو پاؤں کو زمین پر رکھ کر صرف  
ان پر ہی جسم کو سنبھال کر اوپر اٹھاتے  
سے تول آسن بن جاتا ہے۔ بک آسن  
میں پاؤں پیچھے کی طرف جھکائے  
جاتے ہیں۔ اور اس میں آگے کی  
طرف۔ دونوں سے قاعدہ ایک  
جیسا ہے۔ اس کا دوسرا





نام تول آسن بھی ہے +

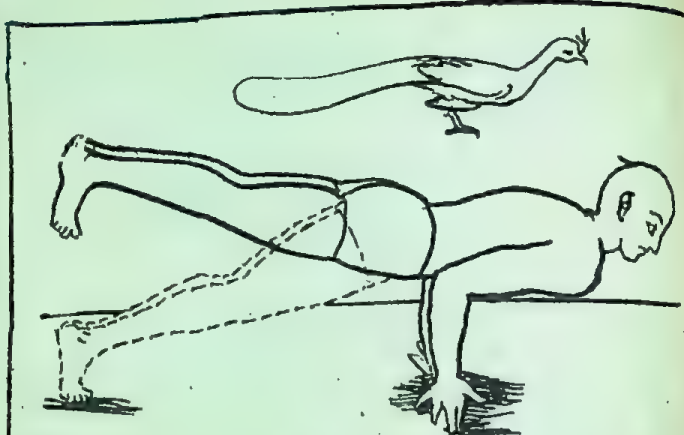
## ۲۸۔ میور آسن



جس طرح مور چٹان پر  
بیٹھ کر اپنی پونچھ کو نیچے رکھتا  
ہے۔ اسی طرح مینر کے سہارے  
اپنے دونوں ہاتھ رکھئے۔ اور  
کوبنیوں کو ناف کی جگہ پر  
لگا کر ان پر سارے جسم کا بوجھ  
سہجال لیجئے۔ اس کو میور آسن  
کہتے ہیں۔ اس سے قوتِ ہاضمہ  
بڑھتی ہے۔ اور ہاتھوں میں  
جل آتا ہے۔ میور آسن کا دوسرا قاعدہ

## ۲۹۔ میور آسن اور منس آسن

اپنے دونوں پنجے زمین پر رکھئے اور کوبنیوں کو ناف کی دونوں طرف ۳ سن  
پاس لگائیے اور ایک آسن کی طرح اپنے پاؤں کے ساتھ ہی جسم کو اوپر اٹھائیں  
اٹھائیے۔ اس طرح کر کے کچھ دیر ٹھہرے رہیے۔ پھر چپائی اور منہ کو کچھ



آگے کی طرف جھکائیے۔ چھاتی اور منہ آگے جھکتے ہی پاؤں آپ ہی آپ پیچھے چلے جائیں گے۔ پھر پاؤں کو پیچھے اور سر کو آگے اچھی طرح کر کے جسم کو ڈنڈے کی مانند سیدھا کر کے اپنی کونہیوں پر ہی سبجال کر رکھئے۔ اس کو میوڑا سن کہتے ہیں +

پاؤں زمین کے ساتھ لگا رکھنے سے سانس آسن بنتا ہے۔ سانس آسن کی نسبت میوڑا سن سے زیادہ فائدہ ہے +

اس سے پیٹ کی آگ دہکتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ پاخانہ صاف ہو کر آتا ہے۔ روستی و وضعی کرنے کے بعد اس آسن کو کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

یہ بہت مفید ہے۔ حد سے زیادہ کھائی ہوئی اور گندمی یا زہریلی غذا بھی اس سے ہلکے ہو جاتی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ پیٹ سے تعلق رکھنے والی بطنی بیماریاں ہیں۔ ان سب کو یہ دور کرتا ہے۔ اتنا ہونے پر بھی کھائے میں بے اعتدالی کرنا ہی اچھا ہے۔ یہ آسن صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ زیادہ

کرنے کی عادت ڈالنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

## ۳۱۔ سرپاسن

اوندھا سو کر کے نیچے کا حصہ پاؤں کے ساتھ ہی زمین پر ٹکا کر اپنی  
توند کے پاس دونو ہتھیلیاں زمین سے لگا دو۔ پھر چپاتی سے ماتھے تک کا  
حصہ سانپ کے پیٹ کی طرح اُپر اُٹھا رکھو۔ اسے سرپاسن، بھنگ آسن،  
اور ناگ آسن کہتے ہیں۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ پیٹ کی آگ دُلتی ہے



ہاضمہ کی کمزوری سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ وہ سب اس کی مشق  
کرنے سے دُور ہو جاتی ہیں۔

# منی کی حفاظت کیلئے

## بھجن گاسن (سرپاسن)

از قلم نبوت پر یہ زن و دیار مکتی۔

کمزوری منی کو دُور کرنے کے لئے جتنے آسن ہیں۔ اُن سب میں یہ آسن زیادہ عظمت رکھتا ہے۔ اگر میرے بنائے ہوئے اکیلے سرپ آسن کو ہی بلا ناغہ دونوں وقت کرینگے۔ تو مرضِ اختلام، جوڑے اکھڑ جائیگا۔ طریقہ یہ ہے۔ کہ زمین پر اس طرح اونڈھا لیٹ جاؤ۔ کہ دونو ہاتھ ٹھوڈی۔ چھائی۔ عضو تناسل دونو گھٹنے اور دونو پاؤں کے نیچے زمین کو چھوئیں یا یوں سمجھیے۔ کہ جسم کا سارا بوجھ ان نوچڑوں پر ہونا چاہیے۔

”ایڑیاں ملی ہوں۔ ہاتھ کندھوں کے پاس رکھے ہوں۔ پھر ٹھوڈی کو اوپر اٹھائیں۔ اور آہستہ آہستہ آگے کے جوڑوں کو جہاں تک زمین سے اوپر اٹھا سکیں۔ اٹھائیں۔ لیکن ہاتھوں پر بوجھ نہ پڑنے پائے۔ ایسا کرتے وقت ایک آہستہ منی پر انایام، دسانس کو اندر روکنا، کریں۔ یہ بھجن گاسن کی پہلی قسم ہے۔“

۲۔ اس کے بعد دونوں جوڑوں سے لیٹے ہوئے دونو ہاتھ پیٹھ کے اوپر ملا کر رکھیں اور پہلے کی طرح سانس کو اندر کی طرف روکیں ٹھوڈی سے لے کر آگے کے سب جوڑوں کو جتنا اوپر اٹھا سکیں آہستہ آہستہ اٹھائیں۔ پہلی قسم اور اس میں

اتنا فرق ہے۔ کہ اس میں ہاتھوں کو پیٹھ کے اوپر ملا کر رکھا جاتا ہے۔ باقی سب  
کچھ ملتا جلتا ہے +

۳۔ اس کے بعد پہلی قسم کا بھنگ آسن کر کے دونو گھٹنے بھی اوپر اٹھالیں۔  
پھر پہلی قسم کی طرح سب کچھ کریں۔ پہلی اور اس تیسری قسم کے آسن میں اتنا فرق  
ہے۔ کہ اس میں گھٹنے اوپر اٹھانے پڑتے ہیں +

۴۔ اس کے بعد — دوسری قسم کی طرح دونو ہاتھ اوپر اٹھا کر پیٹھ پر ملا  
ویں۔ بس تیسری اور چوتھی قسم میں اتنا ہی فرق ہے۔ اور سب کچھ ملتا جلتا ہے  
اس طرح یہ چاروں طرح کا بھنگ آسن چار پرانا پیام میں ہو گا۔ جس میں  
پانچ منٹ کے قریب وقت لگے گا۔ جو آدمی صبح و شام دونو وقت اسے کریگا۔  
اختلام کی بیماری سے چھٹکارہ پانے کے لئے جتنے اور آسن کئے جاتے ہیں۔ وہ  
بہلے ہی نہ کئے جائیں۔ صرف اسی ایک کو ہی کرنے سے یہ مرض ہمیشہ کے لئے اُسے  
خیر باد کہیگا۔ کچھ دن اس اکیلے کی ہی مشق کرتے ہوئے از مائش کر دیکھیں +

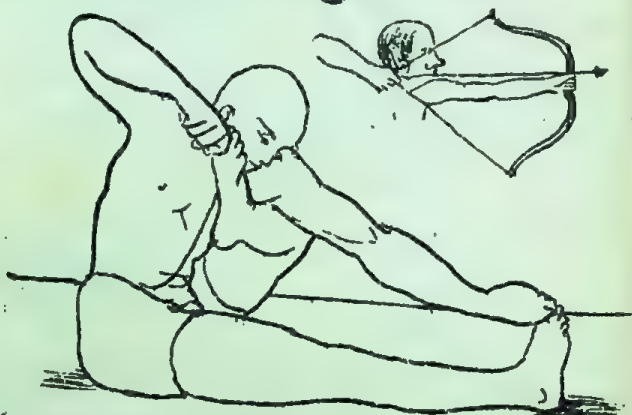
## ۳۔ شلہ آسن





شلبہم اپنی ویسی زبان میں ٹانہ می کو کہتے ہیں۔ اس کی شکل کے مشابہ ہی اپنی شکل بنانے کے لئے زمین پر پیٹ کے بل سوکر ناف کے دونوں طرف دونو ہاتھ رکھئے۔ اور ناف کے چاروں طرف کا صرف چار انگل کا حصہ زمین پر رکھکر باقی جسم یعنی چھاتی سر اور پاؤں اوپر اٹھائیے۔ شلبہم کی طرح شکل بن جائیگی۔ اسی کا نام شلبہم آسن ہے۔ اس سے لان۔ پیٹ اور بازوؤں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

## ۳۳۔ اکرن دھنشا سن



دونو پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ سیدھے زمین پر پھیل کر بیٹھ جائیے۔ دونو ہاتھوں کی انگلیوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ پھر ایک پاؤں ٹھیک سیدھا رکھ کر دوسرے پاؤں کو اٹھا کر دوسری طرف کے کان کو لگائیے۔ جس طرح گمان پر تیر چڑھا کر اسے کان تک کینچا جاتا ہے۔ اسی طرح اس آسن میں بھی ہوتا ہے۔ اس لئے اسے اکرن دھنشا سن کہتے ہیں۔

دوسری طرف بھی اسی طرح کرنا چاہئے۔ ہاتھوں اور پاؤں کے ہر پھیر سے یہ آسن چار طرح سے کیا جاتا ہے ۔

۱۔ دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا بائیں ہاتھ سے کیچکر بائیں کان کو لگانے سے

۲۔ بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور دائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے کیچکر دائیں کان کو لگانے سے

۳۔ دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور دائیں پاؤں کا انگوٹھا بائیں ہاتھ سے کیچکر بائیں کان کو لگانے سے

۴۔ بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے کیچکر دائیں کان کو لگانے سے۔

ان سے بازو۔ پاؤں۔ ٹھٹھوں اور رانوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

## ۴۔ چکر آسن

چت ہو کر —

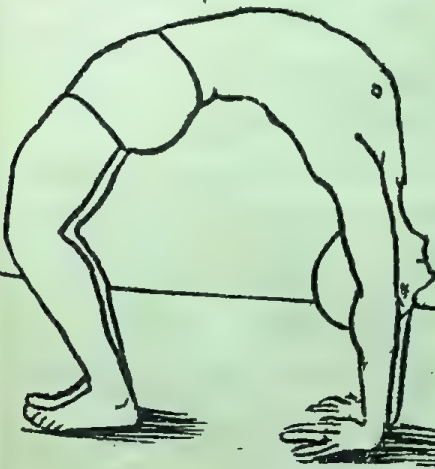
پیٹھ نیچے کر کے زمین

پر سو جائیے۔ پھر ہاتھوں

اور پاؤں کے پتھے زمین

پر لگا کر مکر کا جھنڈہ اوپر اٹھائیے

اور ہاتھوں اور پاؤں کے



نیچے ختنے نزدیک آسکیں۔ اتنے ہی نزدیک لانے کی کوشش کیجئے۔ تمام  
ہم چکر کی مانند بن جانا ہے۔ اس لئے اسے چکر آسن کہتے ہیں۔ یہ آسن کھڑے  
رہ کر پیچھے سے اپنے ہاتھوں کو زمین پر رکھنے سے بھی ہو سکتا ہے۔ اسے  
اپنی زبان میں کمان کرنا کہتے ہیں۔ اس سے پیٹ اور کمر کو بہت فائدہ پہنچتا  
ہے۔ جن کی پیٹھ ہمیشہ آگے کی طرف جھکی رہتی ہے۔ اس آسن سے اُسے  
اٹھا جھکنا سے یہ خامی دور ہو جاتی ہے۔

## ۳۵۔ وجر آسن اور ۳۶۔ سُنِیت وجر آسن

دونوں راتوں اور نیند لیوں کو اوپر  
نیچے برابر کر کے دونوں پاؤں کے تلوں کو پاٹھا  
کے راستے کے دونوں طرف جما کر بیٹھو۔  
کالنام وجر آسن ہے۔



گھٹنے کے نیچے حصے سے پاؤں کی انگلیوں تک کو زمین سے اٹھا جا جائیے۔  
اس کا دوسرا قاعدہ یہ ہے۔ کہ انگلیاں زمین پر ٹکا کر اپنے ہاتھوں کو ایڑیوں پر رکھ  
کر بیٹھو۔ لیکن اس سے وہ مفید اثر نہیں ہوتا۔ جب پہلے قاعدے سے ہو سکتا

ہے۔ اس لئے گھٹنوں سے انگلیوں تک کا پاؤں کا حصہ زمین سے لگا کر بیٹھنا زیادہ اچھا ہے۔

اس کا تیسرا قاعدہ یہ ہے۔ کہ ایڑیاں الگ کر کے پٹھوں کو زمین سے لگا کر بیٹھو۔ کسی طرح کا وجہ آسن کرنے کے بعد اس کے ساتھ ہی پیٹھ پر سونے اور اپنے ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کا بازو پکڑ کر اس کے اوپر سر رکھنے کو سپت وجہ آسن کہتے ہیں۔

پاؤں اور پیٹ پر اس کا مفید اثر پڑتا ہے۔ اس وقت ٹھوڈی کوٹھلی کے ساتھ ڈٹ کر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس آسن کو کیتے وقت اس بات کو کبھی نہ بھولنا چاہئے۔

## ۷۔ ایشٹراسن



دوسری قسم کے وجہ آسن کی طرح ایڑیوں پر پیٹھے ٹیک کر بیٹھئے۔ پھر ہاتھ پاؤں کے ساتھ ساتھ یا پاؤں کی ایڑیوں پر رکھ کر، ایڑیوں پر سے پٹھوں کو اٹھا کر آگے کیجئے۔ اور سر کو پیچھے اور نیچے کی طرف جھکائیے۔

اس وقت ایڑی اور پیٹوں کے درمیان جتنا فاصلہ لایا جاسکے۔ اتنا زیادہ اچھا ہے۔ اس آسن سے پیٹ کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

پیٹ زمین سے لگا کر سو جائیں۔ پھر پیچھے سے اپنے ہاتھوں سے پاؤں کو اڑھائی کے نیچے سے پکڑ لیجئے۔ اب ناف کے آس پاس کا صرف چار انگلی تک کا پیٹ کا حصہ ہی زمین پر رکھ کر سارے جسم کو اڑھائی کیجئے۔ ہاتھوں سے پاؤں کو اپنی طرف خوب کھینچئے۔ اس طرح دونوں طرف کا کھینچاؤ ہونے سے بہت اشتر آسن بنتا ہے۔ اسے ”دھنڑ آسن“ بھی کہتے ہیں۔

پہلے اشتر آسن میں گھٹنے اور پاؤں کی انگلیاں زمین سے چھوٹی رہیں۔ اور ہاتھ بھی ایک طرح سے زمین کو چھو رہا تھا۔ لیکن اس ”سڈت“ اشتر آسن میں صرف ناف کا تھوڑا سا حصہ ہی زمین کو چھوتا ہے۔ اور باقی سارا جسم اڑھائی پر رہتا ہے۔ دونوں کی شکل ایک جیسی ہوتی ہے ایک میں اونٹ کے بٹھنے کا نقشہ سامنے آتا ہے۔ دوسرے میں اس کے سونے کا۔ دونوں سے فائدہ ایک جیسا ہے۔



اس کی شقی سے جگر اور  
تلی کے امراض دور ہوتے ہیں  
المختصر پیٹ کی تندرستی  
کے لئے یہ آسن بہت مفید  
ہے۔

۱۔ اشتر آسن کا ایک اور فائدہ

— اور مدھما سو کر دونوں پاؤں

گھٹنوں سے الٹ کر پیٹھ کی طرف

لانے۔ دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑنے اور کندھے زمین پر لگا کر ماتے کو اڑھائی کرنے سے جو آسن بنتا ہے۔ اسے بھی ”اشتر آسن“



بکتہ میں

# گوگھاسن



دائیں پاؤں کی گانٹھ  
بائیں پٹھے کے نیچے اور  
بائیں پاؤں کی گانٹھ دائیں  
پٹھے کے نیچے رکھ کر تن  
بے بیٹھو۔ اور بائیں ہاتھ  
پچھے پھیر کر اونچا اٹھاؤ۔  
پھر دائیں ہاتھ کی کوہنی اپنی  
کر کے ہاتھ نیچے جھکاؤ۔ اس  
کے بعد دائیں انگوٹھے کے  
پاس کی انگلی میں بائیں  
ہاتھ کے انگوٹھے کے پاس  
کی انگلی کو مضبوطی سے  
پکڑو۔ اس کو گوگھاسن

کہتے ہیں۔ ہاتھوں اور پاؤں کے ہیر پھیر سے یہ آسن دونوں طرف کرنا مفید  
ہے۔ اس سے ہاتھوں اور چھاتی کو نمائندہ پہنچتا ہے۔ یہ آسن کھڑے ہو کر  
صرف ہاتھوں کے ذریعے بھی ہو سکتا ہے۔

## ۳۹۔ پُراں آسن



دائیں پاؤں  
کی انگلیاں بائیں طاق  
اور بغل میں دبا کر بیٹھنے  
اور بائیں گھٹنے کے نیچے  
بایمان بازو رکھ کر بائیں  
ہاتھ اور بائیں پاؤں کو  
زمین پر زور سے رکھنے۔

اس وقت بازو سے گھٹنے کو اوپر کھینچنا اور گھٹنے سے بازو کو نیچے دباننا چاہیے۔  
اس طرح کرنے سے ہاتھ اور پاؤں میں طاقت آتی ہے۔ ہسٹپٹروں میں  
کھینچاؤ آنے کے باعث سانس بھی لمبا ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کی تبدیلی سے  
یہ آسن دائیں اور بائیں طرف دونو طرح سے کیا جاسکتا ہے \*

## ۴۰۔ چتر کون آسن

دائیں پاؤں کو گھٹنے کے اندر موڑ کر بیٹھو۔ پھر بائیں ہاتھ کے نیچے کو بائیں  
ہاتھ کی بغل میں رکھ کر اوپر اٹھاؤ۔ اور سر سے دونو ہاتھوں کی انگلیاں  
اپس میں ملا کر پاؤں کو سر کے بل اوپر اٹھا رکھو۔ یہ چتر کون آسن



ہے۔ اسے دوسری طرف  
بھی کرنا چاہیے۔ اس سے  
پاؤں کی ٹیس مضبوط ہوتی  
ہیں۔ نیز ہاتھ اور گلے پر بھی  
خوب کھینچاؤ آنے کے باعث  
ان کی نسوں میں پاکیزگی  
آتی ہے +

## الم۔ ایک ہست بھجاسن

دائیں پاؤں دائیں کندھے پر یا  
بائیں پاؤں بائیں کندھے پر رکھو۔ اور  
دونوں ہاتھوں کو ان کی انگلیاں آئیں میں  
ملا کر گلے کے پیچھے رکھو۔ پھر بازو کے  
سہارے سے پاؤں کو اوپر ہی پکڑ کر  
رکھو۔ اس کو، ایک ہست بھجاسن  
کہتے ہیں +



~~~~~

## (۴۲) دوی ہست بھج آسن!



پہلے کی طرح دونو پاؤں کو دونو  
بازوؤں پر رکھو۔ اور پہلے ہی طلق  
سے ہاتھوں کے ذریعے سے اُن کو  
اوپر ہی رکھ دو۔ بس یہی دوی ہست  
بھج آسن ہے۔ جب پہلے (ایک ہست  
بھج آسن کی اچھی طرح مشق ہو جائے گی  
تو اسے کرنے میں کچھ دیر نہیں لگی۔ تب  
تک اسے کرنے کی کوشش بھی نہیں  
کرنی چاہئے۔

یہ دونو آسن عورتوں کے لئے کرنا منع ہیں۔



## ۳۴۔ ایک باوشر آسن

پہلے چوکری لگا کر بیٹھے۔ پھر ایک  
پاؤں کو کھول کر اس کے نیچے کو دونو  
یا ایک ہاتھ سے پکڑ کر آہستہ آہستہ  
بہت لمبی رفتار سے سر کے پیچھے  
طرف اسے مین پچھلے جھکے ہوئے

اسے چڑھائیے۔ اس سے پاؤں اور رانوں کے سبھی رگ وریشوں میں  
پاکیزگی آتی ہے +

لیکن یہ آسن پہلے دن ہونا مشکل ہے۔ اس لئے اسے زور لگا کر  
زبردستی کرنا اچھا نہیں۔ آہستہ آہستہ پاؤں اوپر چڑھتے چڑھتے ایک ماہ  
میں ہونے لگیں۔ جلدی سے کام لینا لا حاصل ہے۔ عورتوں کے لئے اسے  
کرنا منع ہے +

(۴۴ م)

## دومی پاؤں آسن



پہلے کی طرح دونو  
پاؤں کو حلق کے پچھلے  
حصے پر ایک بارگی ہی رکھنے  
سے یہ آسن بن جاتا ہے۔  
عورتوں کے لئے یہ دونو  
آسن کرنا منع ہیں +

۴۵۔ ”دانا پین آسن“

کمر پر ہو کر ایک پاؤں کی ایڑی دوسرے پاؤں کی ران کی چڑ میں لگا بیٹھ۔



کچھ دیر اس طرح ایک پاؤں پر ہی کھڑے  
 رہ کر آہستہ آہستہ اس مٹھے ہوئے پاؤں  
 کا گھٹنے دوسرے پاؤں کی ایڑی کے ساتھ  
 زمین کو لگا کر کھڑے رہیے۔ اسے وائٹن  
 آسن کہتے ہیں۔ اٹھتے وقت آہستہ آہستہ  
 اٹھنا چاہیے۔ پاؤں کے سیر پھرے اس  
 کی دو قیاس ہوتی ہیں۔ اس سے بھی پاؤں  
 کی طاقت بڑھتی ہے +



اپنی طاقت کے موافق ہی اس  
 آسن کو جتنی دیر کھڑے رہ سکیں کریں  
 اسی سے کافی فائدہ ہوتا ہے +  
 یہ آسن عورتیں نہ کریں +



۶۴۶  
**مہیندر آسن**



بائیں پاؤں کا  
 پنجہ دائیں پاؤں کی  
 جڑ میں اس طرح  
 سے رکھیں۔ کہ  
 اس کی ایڑی توڑے۔

میں گئے اور انگلیاں چوکڑی سے باہر نہ ہوں۔ پھر دائیاں پاؤں بائیں گھٹنے کے پاس اور نیچے زمین پر لگا کر رکھو۔ اس کے بعد بائیاں ہاتھ دائیں گھٹنے کے باہر سے چت ڈال کر اس کی چٹکی میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اس بائیں پاؤں کے پنجے کو بائیں گھٹنے سے باہر ملا کر رکھو۔ پھر دائیاں ہاتھ پیٹھ کی طرف سے پھیر کر اس سے بائیں پاؤں کی ایڑھی پکڑ رکھو۔ اور اپنا سر پیچھے کی طرف پھیر کر نظر کوناک کے اگلے حصے پر جماد رکھو۔ اس کو متسیندر آسن کہتے ہیں۔

ہاتھ اور پاؤں کے ہر پھیر سے یہ آسن دونوں طرف کرنا چاہئے۔ اس آسن کو شروع میں کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے پہلے 'اردھ متسیندر آسن' کرو۔ جب اس کی اچھی مشق ہو جائے۔ تو متسیندر کرنے کی کوشش کرو۔  
بائیں پاؤں کی ایڑھی کو پاخانہ کے راستے اور عضو تناسل کے درمیان لگائیں۔ اور دائیاں پاؤں پہلے کی طرح بائیں گھٹنے کے پاس اور نیچے زمین پر لگا کر رکھو۔ پھر بائیاں ہاتھ دائیں گھٹنے کے باہر سے چت ڈال کر اس کی چٹکی میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اس دائیں پنجے کو بائیں گھٹنے سے باہر ہٹا کر رکھو۔ پھر دائیں ہاتھ کو پیٹھ کی طرف سے پھیر کر اس سے داہنی ران پکڑو۔ اور اپنے سر کو پہلے کی طرح گھما کر ناک کے اگلے حصے پر نظر رکھو۔ اسے 'اردھ متسیندر آسن' کہتے ہیں۔ وہ پورن متسیندر سے یہ آسن ہے جنکا جسم موٹا ہے۔ وہ اسے معمولی کوشش سے کر سکتے ہیں۔

اس سے بھی آسان ایک اور تیسری قسم ہے۔ اس میں فرق اتنا ہے کہ جو ہاتھ پیٹھ کی طرف گھمانا ہوتا ہے۔ اسے اپنی آسانی کے لئے زمین پر ہی رکھو۔ جہاں تک ممکن ہو چھاتی اور منہ پیٹھ کی طرف گھاؤ۔ اسے 'پادمتسیندر' کہتے ہیں۔

آسن کہتے ہیں +

جسے کرتے میں جتنی آسانی ہوتی ہے۔ اس سے اتنا ہی کم فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے آسانی سے ہونے والے ان آسنوں کی جب مشق ہو جائے۔ تب پورن متسیندر کو کرنے کے لئے کوشش کرنی چاہئے۔

اس ایک ہی آسن سے پیٹھ۔ پیٹ کے نل۔ پاؤں۔ حلق۔ بازو۔ کمر۔ ناف کے نچلے حصے اور چھاتی کی تمام تسوں میں خوب گھنچاؤ آتا ہے۔ اس کی مشق سے ان سب اعضا پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ متسیندر سے پیٹ کی آگ بڑھتی ہے۔ اس کی کئی کمزوریاں جڑ سے اکھڑ جاتی ہیں۔ پیٹ کا درد۔ احمارہ۔ شول۔ انٹرایلیں کا مرض نہیں رہتا۔ اس لئے تندرستی کے خواہش مند اس کی خوب مشق کریں۔

## ۷۔ برشچیکاسن



کوہنی سے نیچے تک کے ہاتھوں کا حصہ زمین پر رکھ کر اس کے بل پر سارے جسم کو سمجھال کر پاؤں کو دیوار کے سہارے اوپر لے جائیے۔ پھر پاؤں کو گھٹنوں میں موڑ کر سر کے اوپر لے آئیے اسے برشچیکاسن کہتے ہیں۔ اس سے ہاتھوں اور بازوؤں کی طاقت بڑھتی ہے۔ اور پیٹ اور انٹرایلیں کا حصہ کمزوری سے پاک ہو جاتا

ہے۔ جسم پھرتیلا اور ملکا ہو جانے کے باعث تمام جوڑوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔  
جتنی دیر اس آسن میں باسانی رہا جاسکے۔ اتنی ہی رہنا اچھا ہے اس سے  
زیادہ نہیں۔

کئی لوگ صرف پنجوں کے اوپر ہی سادے جسم کو سمجھا کر یہ آسن کرتے  
ہیں۔ یہ اس آسن کی دوسری قسم ہے۔ کوئی سا کر سکتے ہیں۔ لیکن شروع میں دھار  
کا سہارا اور دوستوں کی مدد لینا بہتر ہے۔ جب جسم پر پورا عبور ہو جائے۔ تو  
اسے اکیلا ہی کرنے میں کوئی نقصان نہیں۔

## ۲۸۔ تری کون آسن



وجہ اس کے باب میں کچھ ہوئے قاعدے سے پٹھے زمین پر رکھ کر اور  
دونوں پاؤں پٹھوں کی دونوں طرف رکھ کر بیٹھ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کو مچھٹنے کی  
سیدھ میں لے آئیے۔ اس طرح سے وتر کون آسن بن جاتا ہے۔ اس سے

گھٹنوں کی کنوڑیاں دُور ہوتی ہیں۔ گھٹنوں کا درد۔ جوڑوں کا درد وغیرہ بیماریاں  
اس آسن کی مشق کرنے والے کو کبھی نہیں ہونگی۔ اگر ہوں بھی تو اس کی مشق سے  
دُور ہو جاتی ہیں۔

یہ آسن بہت مشکل ہے۔ اس لئے شروع میں ترکون آسن کی مشق کرنا بہتر  
ہے۔ ایک پاؤں سے ہی آسن بنانے کا نام تری کون آسن ہے۔ جب یہ ٹھیک  
ہونے لگے۔ تو دونو پاؤں سے اسے کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ طاقت  
لگا کر۔ بردستی کرنے سے نقصان ہوگا۔

## ۴۹۔ کنڈیپٹرن آسن



جو کڑی کھول کہ زمین پر بیٹھ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کا پنجہ دونو ہاتھوں کے  
سہارے سے آہستہ آہستہ کھٹاکر اور اوپر اٹھا کر پیٹ کے اوپر لے آئیے۔ اسے  
اردھ کنڈیپٹرن آسن کہتے ہیں۔  
اسی طرح دوسرے پاؤں کا پنجہ پیٹ کے اوپر لے آئیے۔ جب الگ الگ



پاؤں سے اُردھ کند پٹر آسن کی آسانی سے مشق ہو جائے۔ تب دونو پاؤں سے کند پٹر آسن کو کیتے کی کوشش کیجئے۔ یہ آسن بہت ہی مشکل ہے۔ بڑی کوشش کے بعد اس کا کرنا آتا ہے۔ اس لئے اسے بہت احتیاط سے اور تھوڑا تھوڑا کرنا چاہئے۔ جلد ہی اور زبردستی دوڑ کرنے سے نقصان ہوگا۔ اس سے گھٹنوں کی کمزوریاں دُور ہو جاتی ہیں۔

## شانتی اور سکھ کا احساس

ہر ایک آدمی محسوس کرتا ہے۔ کہ ”دل کی پریشانی سے دُکھ اور شانتی سے سکھ ہوتا ہے۔ یہ شانتی کیسے مل سکتی ہے۔ اس پر ہر ایک آدمی کو اپنے حالات کے مطابق ہی غور کرنا ضروری ہے۔ تاہم شانتی حاصل کرے کے لئے جوہر دلعوزی اصول میں۔ ان پر تنقید کرتا ہوں۔

کئی آدمیوں کا مذاق بہت چڑھا ہوتا ہے۔ ہر وقت چڑ جانا۔ پریشان رہنا۔ اور وہی پر وہی الفاظ بولنا ہی ان کا شعار ہوتا ہے۔ انہیں کسی طرح بھی تندرستی۔ شانتی اور سکھ نہیں مل سکتا۔ اس لئے جب کوئی ایسا مرض آگئے اُسے فوراً ہی دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ کیونکہ ایسی طبیعت ہو جانے سے ان کی روحانی ترقی ہونا از بس مشکل ہے۔ ایسے آدمی اکثر ہوتے ہیں۔ غصے کو اس لئے قابو میں لانا چاہئے۔ کہ اس سے خون میں فساد ہوتا ہے۔ جس سے غصہ آتا ہے۔ خون کے اندر جو زندگی کے جراثیم ہوتے ہیں۔ ان کو ہلاک کر دیتا ہے۔ غصے سے دُوسرے کو نقصان پہنچا گیا نہیں۔ یہ ایک الگ بات ہے۔ لیکن اس سے آدمی کی زندگی قائم رکھنے والے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ بات سچ ہے۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ جس پر وہ غصہ کرتا ہے۔ اسے نقصان پہنچنے سے پہلے تو اس

کا اپنا ہی نقصان ہوتا ہے۔ اس لئے کہتے ہیں کہ غصہ کرنے سے عمر کم ہوتی ہے۔ اتنے خوفناک دشمن کو اپنے پاس کون پھٹکنے دیگا۔ اس لئے جھگوت گیتا میں لکھا ہے

काम रण क्रोध रण रजोगुरा समुद्रवः

श्लोक ३३-३८ अध्याय ३

”یہ رجو گن سے پیدا ہونے والا کام اور کرو دھ بڑا پیٹو اور پالی ہے۔ اسے ہم اپنا دشمن سمجھو۔ جس طرح دھوئیں سے آگ مگر دو غبار سے آئینہ اور آئینہ لائش سے حل ڈھکا ہوا ہوتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی تمہارے اندر چھپا ہوا ہے۔“ یعنی کام اور کرو دھ (نفس اور غصہ) کے باعث کرو دھی اور کامی آدمیوں پر ایسا ہی — تاریکی — لاعلمی کا پردہ پڑا رہتا ہے۔ وہ یہ نہیں جان سکتے کہ میں کیا کرنا چاہئے۔ اور کیا نہیں۔ یہ بات ہر ایک جان سکتا ہے۔ کہ غصے سے بے قابو ہو کر آدمی وقت وقت پر کتنی بلیاں کر بیٹھتا ہے۔ اور کیسے گر جاتا ہے۔ اس سے مٹھوس غلطیاں نہ ہوں تو بھی جب وہ غصے کے جوش میں آتا ہے۔ تب بہت پریشان ہو جاتا ہے۔ شانتی اس سے رخصت ہو جاتی ہے۔ اس لئے غصے کو چھوڑنا چاہئے۔

پرہ چڑا یا سہ مزاج آدمی اگر اپنا دل پہلانے کے لئے کہیں جائے بھی۔ اس سے وہ شانتی نہیں ملتی۔ جسے ایک شانت اور خوش اخلاق آدمی حاصل کرتا ہے۔ اس لئے دنیاوی نخریج کرنے پر بھی وہ دل بہلاؤ..... راحت طلب سے کوسوں دور رہتا ہے۔ کئی سمجھتے ہیں کہ یہ طبیعت کا خاصہ ہے۔ اور اگر نہیں ہو سکتا۔ لیکن ہمارا خیال ہے۔ کہ یہ طبیعت کا خاصہ ہوئے پر بھی اسے دور کیا جاسکتا ہے۔ ہم نے کئی غصہ مزاج آدمی بڑے شانت اور خوش خلق ہوتے دیکھے ہیں۔ اس لئے ہر ایک کو اپنا چڑ پوڑا پن اور غصہ

کی عادت دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

## شہابی حائل کرنے کے لئے

### ۵۔ شو آسن - پریت آسن - مرت آسن

زمین پر درسی یا کھیل بچا کر اس پر دو نو ہاتھ اور پاؤں کو پھیلا دو۔ اور آسمان کی طرف منہ کر کے پیٹھ کے ساتھ ہی اپنے سارے جسم کو لگا کر سو جاؤ گے ہی شو آسن کہتے ہیں۔

اس کا نام "مرت آسن" اور "پریت آسن" بھی ہے۔ بہت تھکاوٹ ہوئے پر اس آسن کو کرنے سے آرام ملتا ہے۔ شہستی دُور ہو جاتی ہے + بہت چلنے۔ گھومنے۔ دوڑنے۔ یا کسی اور کام سے تھک گئے ہوں تو دس پندرہ منٹ تک اس آسن کو کیجئے۔ تھکاوٹ دُور ہو جائے گی۔ اور قلب کو راحت حاصل ہوگی +

### ۵۔ "ونڈ آسن"

شو آسن میں ہاتھ اور پاؤں پھیلائے گئے تھے۔ اب انہیں ویسا نہ پھیلاتے ہوئے ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں کے پاس رکھئے۔ اور ایک

ہاتھ دوسرے ہاتھ کے پاس اور سارا جسم پاؤں سے لے کر ہاتھ کے نیچے تک ایک  
سیدھ میں ڈنٹے کی طرح زمین پر رکھے۔ اس کا نام وند آسن ہے۔ اس سے  
بھی ٹھکاوٹ اور سستی دور ہوتی ہے ۛ

ان دونوں آسنوں کو کرتے وقت اپنی تمام نسلوں اور جوڑوں کو ڈھیلا  
چھوڑ دینا چاہیے۔ اپنی آنکھیں کو جسم سے الگ کر کے اپنی آنکھیں اندر  
لانا چاہیے۔ اور جسم بالکل مردے کی مانند سُن کر دینا چاہیے۔ تمام نسلوں  
ڈھیلا چھوڑی جائیگی۔ اتنا آرام زیادہ ہوگا۔ دس پندرہ منٹ کر کے اب  
پھر اپنی شکم کی کو اپنے جسم میں واپس لائیے۔ اس وقت آپ کے اندر ایک نئی چرچ  
آتی ہوگی معلوم ہوگی۔ اور سب ٹھکاوٹ کا عدم ہو جائیگی ۛ

اس شوا آسن یا وند آسن کو کرتے وقت سانس کو بالکل آہستہ آہستہ اندر لانا  
اور خارج کرنا چاہیے۔ آواز بالکل سیدھا نہ ہو۔ لیکن سانس کو پورا ہی اندر لانا چاہیے۔  
اور پورا ہی خارج کرنا چاہیے۔ سانس لیتے اور خارج کرتے وقت اپنے آپ کو  
بھی آواز کا احساس نہ ہو۔ اس طرح پوری شانتی سے سانس لینے اور خارج  
کرنے سے شوا آسن میں بہت فائدے ہیں۔ سانس کے لینے اور خارج کرنے  
کی مقدار یکساں ہو۔ جتنا لیا سانس لیا جائے۔ اتنا ہی اسے خارج کرنا چاہیے  
ۛ لمبائی آپ دل سے ہی ہندسوں یا منٹروں کی گنتی سے جان سکتے ہیں۔

کچھ دیر ایسا کرنے کے بعد جب سانس ایک مقدار میں آجائے گا۔ تب آپ  
سانس کا خیال چھوڑ کر اپنے دل کے خیالات کا سلسلہ بند کر دیجئے۔  
جہاں تک ممکن ہو۔ دل کے اندر ایک بھی خیال نہ آنے پائے۔ مطلب یہ ہے  
کہ اس شوا آسن میں جسم کی تمام نسلوں کو ڈھیلا چھوڑ کر دل کو ہر ایک خیال  
کی قید سے آزاد کر کے جہاں تک ممکن ہو۔ شانت۔ پرسکون رہنا

چاہئے۔ آنکھیں بند رکھئے۔ اور کسی جس سے کوئی کام نہ لیجئے۔

اس طرح پرسکون رہنے سے دل کو بے بہا راحت و شانتی ملتی ہے۔ اور دُکئی پھرتی آتی ہے +

اور بیٹھ کر یا سو کر بھی اب اپنی نسلوں کو ڈھیلا کر کے کچھ آرام لے سکتے ہیں۔ نسلوں نروس کو ڈھیلا کرنے سے ہمیشہ جلدی آرام نصیب ہوتا ہے لیکن شو آسن سے سب سے زیادہ آرام ملتا ہے +

آپ کام کرتے کرتے جب تھک جائیں تب دس پندرہ منٹ حسبِ بالا طریق سے اگر شانتی سے سانس لینے اور خارج کرتے ہوئے ”شو آسن“ کرتے نہیں ڈھیلی چھوڑ دیں گے۔ تو آپ کو پورا آرام ملیگا۔ اور آپ کی سب کلفت دور ہو جائیگی۔ نہ ٹھکنے کی حالت میں بھی دو تین گھنٹے محنت کرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے ہی اپنی نسلوں کو ڈھیلا اور دل کو بالکل شانت کریں گے۔ تو آپ کو تھکاوٹ نہیں آئیگی۔

جن کو مشق کرنے سے نہیں ڈھیلے کر کے اور دل کو سب خیالات سے بے باک کرنے کا فن آگیا۔ وہ کبھی ٹھکنے نہیں یا ٹھکنے سے پہلے ہی جب وہ اس ”لوگ“ کی مشق کریں گے۔ تو ان کے اندر ایک نئی پھرتی آ جائے گی۔ جسم کی حیات یعنی آنکھ۔ ناک۔ کان وغیرہ کے عمل میں بھی ایسی خوبی رکھتی ہے۔ کہ تھوڑا سا کام کرنے کے بعد خود بخود آرام مل جاتا ہے سب سے بڑی بات یہ ہے۔ کہ تمام حیات ایک ہی وقت کام نہیں کرتیں۔ کیونکہ آتما کا اشارہ ہی کچھ کچھ وقفہ چھوڑ کر ایک ایک جس میں ہوتا ہے۔ دل جب آنکھ سے دیکھتا ہے۔ ٹھیک اس وقت وہ آواز کو نہیں سُن سکتا۔ یہ حال ہمیشہ ہوتا ہے۔ اس لئے جس وقت ایک جس کام کر رہی ہوتی ہے۔ اس وقت دوسری جس کو



آرام ملتا ہے۔ اتنا ہی نہیں ایک جس کے کام کرنے میں بھی ہر لمحہ کے بعد دل کو  
 ٹھوڑا ٹھوڑا آرام ملتا ہے۔ مثال کے لئے سمجھ لیجئے۔ آپ بولتے ہیں۔ اس  
 وقت ایک لفظ بولنے کے بعد دوسرے لفظ کے بولنے میں ضرور وقفہ ملتا ہے۔  
 دل کی چال کا بھی یہی حال ہے۔ ایک ٹک کے بعد اسے کچھ آرام مل جاتا ہے۔  
 پھر دوسری ٹک ہوتی ہے۔ سانس کے لینے اور خارج کرنے میں بھی ٹھوڑا  
 سا وقفہ آرام ملتا ہے۔ اسی آرام کو بڑھانے کا نام "انترک" (اندرونی) یا  
 باہیمہ (بیرونی) کہہ سکتے ہیں۔ چرخ کے وقفہ میں آرام لینا قدرت سے ہے۔ اس  
 آرام میں ایشور اور آتما کے پرقمعی رشتہ — یگانگی — کا احساس ہوتا ہے۔  
 اس وقت یہ دونوں آپس میں رام ہو جاتے ہیں۔ اور جیو آتما میں بل آتا ہے۔  
 خود دل کے درمیان جو نیند آتی ہے۔ اس میں یہی حال ہوتا ہے۔  
 اس قدر ترقی اصول کے امتحان کرنے سے پتہ چیکے گا۔ کہ دو کاموں کے  
 درمیان آرام لینے سے ٹھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ اور نئی پھرتی آ جاتی ہے۔  
 یہ صرف انسان میں ہی نہیں بلکہ ہر ایک جانور تمام نباتات اور جمادات  
 میں بھی ہے۔ درخت بھی ٹھکتے ہیں۔ اور آرام لینے کے بعد پھر ان کے اندر  
 چستی آ جاتی ہے۔ جو لوہے کے بے جان اوزار ہیں۔ انہیں بھی ٹھکاوٹ  
 ہوتی ہے۔ انہیں آرام نہ دینے اور رات دن ان سے کام لینے سے وہ  
 جلدی ہی جگڑ جاتے ہیں۔

اس لئے آدمی کو نشو و نما سے یا کسی اور ذریعے سے کام کے اشتغال  
 پر حسبِ بالا طریق سے نئی زندگی حاصل کرنی چاہیے۔ ہر ایک آدمی معمولی سی  
 کوشش کے بعد ان کے کرنے میں قابلیت پیدا کر سکتا ہے۔ کیونکہ یہ آسن  
 سب آسنوں سے ایک آسان آسن ہے۔ شانتی سے سانس لینا اور خارج

کرنا اور نسوں کو ڈھیل کرنا بھی بہت آسان لیکن نہایت مفید ہے ۔  
 آپ نسوں کی مشق یا کسی اور کسرت کرتے وقت اگر آپ کو نسوں کو  
 ڈھیل کرنا شانتی سے سانس لینا اور خارج کرنا اور دل کو ہر ایک خیال سے  
 پاک کرنا آجائیگا۔ تو آپ کو معلوم ہوگا۔ کہ اس طرح ایک دو منٹ کر کے سے  
 بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اور کسی قسم کی تھکاوٹ نہیں آتی۔

زیادہ تھکاوٹ میں اس کا فائدہ صاف معلوم ہوتا ہے۔ اور کچھ بھی نہ کرتے  
 ہوں۔ اگر آپ صرف دل کو ہی ہر خیال سے آزاد اور پرسکون کر دینگے۔ تو بھی  
 حیرت انگیز آرام مل سکتا ہے۔ جس وقت آپ کو کوئی گھبراہٹ ہو۔ مقابلے  
 میں کام کرنا ہو۔ کسی بڑے حاکم کے آجانے سے۔ امتحان کا وقت آپڑنے  
 پر یا کسی اور وجہ سے فکر چھا جائے۔ تو آپ شانتی سے اور بالکل آہستہ آہستہ  
 دس بیس بار سانس کو اندر لیجئے۔ اور خارج کیجئے۔ دل کو سانس کی طرف  
 متوجہ کیجئے۔ سب سوچ اور فکر بند کر دیجئے۔ چار پانچ منٹ میں ہی آپ  
 کی ساری گھبراہٹ ہوا ہو جائے گی۔ اور دل کو بھاری شانتی ملیگی۔ یہ  
 تجربے کی بات ہے۔ آپ کو بھی ایسا ہی احساس ہوگا ۛ

~~~~~

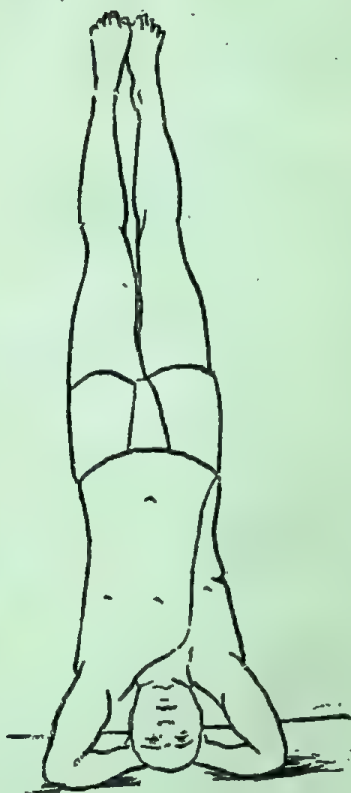
## .. لوگ اور قوتِ مینائی !

از پیمان پورنی

کئی لوگوں کی دیکھنے کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ اُس وقت کوئی تو کئی طرح کے سرے آنکھوں میں ڈالتا ہے۔ اور کوئی وید۔ ڈاکٹر کی دوائی کھاتا ہے۔ وید کا پہلا کام یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ بیماری کی حقیقت کو معلوم کرے۔ اگر وید نے بیماری کی اصلیت کو جان لیا۔ تب تو علاج سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور اگر بد قسمتی سے اصلیت — مرض کی وجہ معلوم کرنے میں ہی بھول ہو گئی۔ تو لاکھ علاج کرنے پر کچھ حال نہیں ہوتا۔ یہی حال 'لوگ' کے آسنوں کا ہے۔ اگر سر درد وغیرہ کا مرض خون کے فساد — زیادتی سے ہو گیا۔ تو شیمیرٹاسن کرنا نقصان دہ ہو گا۔ اور اگر اس کے برعکس ہو۔ تو مفید ہو گا۔ مثلاً جو بخار بھوک سے ہوا ہو۔ اس میں کھانا کھانا ہی دوائی کا استعمال کرنا ہے۔ اور اگر بخار بدہضمی سے ہوا تو اس وقت کھانا ہر کے مترادف ہو گا۔ اسی لئے لوگ کے آسن یا کسی اور مشق کے خواہش مند کا پہلا یہ فرض ہے۔ کہ وہ پہلے اپنی مرض کی حقیقت ... وجہ کا پتہ لگا لے۔ حقیقت کے طے ہونے پر انہیں کام میں لائے۔ جو آسن یا کسرت آنکھوں کے لئے مفید ہے۔ اب میں اس کا ذکر کرتا

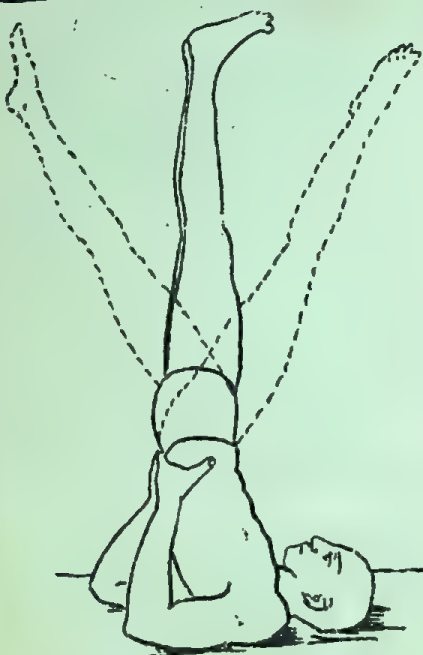
ہوں \*  
۱۔ شیمیرٹاسن — اس کا ذکر کئی بار پہلے ہو چکا ہے۔ اس لئے یہاں اس کے متعلق زیادہ لکھنے کی ضرورت نہیں۔ جو شخص دماغی

کام بہت کرتے ہیں۔ اگر ان  
کی آنکھیں کمزور ہوں۔ تو  
ان کے لئے یہ آسن از بس  
منفید ہے۔



(۲)  
ویریت کرنی

سیدھے لیٹ کر ٹانگوں کو اوپر اٹھا کر کندھوں کے بل پر کھڑے ہو جاؤ۔



اور کمر میں دونوں ہاتھوں  
کو لگا کر گھبے کی مانند ہلکا  
دو۔ اسے وپریت  
کرنی کہتے ہیں۔  
ان دونوں آسنوں  
کے علاوہ کچھ اور بھی  
ساتھ ساتھ کرنا چاہئے۔  
کہیں کہیں تو اور کسی  
آسن کے نہ کرنے پر  
بھی صرف ایک ہی شق  
کے کرنے سے کافی  
فائدہ ہوتا ہے۔ اور  
یہ شق ہے بھی آسان  
اس کا نام ہے +

## جل کی نیتی

اس کا قاعدہ حسب ذیل ہے +  
ایک ٹوٹی دالے برتن میں پانی ڈالیں۔ ٹوٹی دار برتن سے ہماری اس  
کمندل سے مراد ہے۔ جو اکثر سا دھوؤں کے پاس ہوتا ہے۔ یا جوہ برتن



جسے پنجاب میں گنگا ساگر کہتے ہیں جس کی شکل گردے کی مانند ہوتی ہے۔ اور جس کی ایک طرف ٹوٹی ہوئی ہوتی ہے۔ یا جیسا مسلمانوں کا آبِ ہوت کرنے کا کروا ہوتا ہے۔ ویسا ہو۔ اس بزن کی ٹوٹی کو ناک کے ایک سوراخ میں لگا کر سر کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف موڑ لیں۔ پھر ناک کے نتھنے میں پانی ڈالیں۔ اس وقت سانس منہ سے لیں۔ اور کوشش کریں۔ کہ جو پانی ناک کے ایک نتھنے سے جا رہا ہے وہ دوسرے نتھنے سے نکلے۔ اسی طرح کوئی آدھ سیر پانی ایک نتھنے سے ڈال کر دوسرے نتھنے سے نکال دیں۔ پھر اسی طرح اُس بزن کی ٹوٹی کو ناک کے دوسرے نتھنے سے لگا کر کریں۔ اس سے ناک کے دونوں نتھنے صاف ہو جائیں گے۔

اس کام میں جو پانی لایا جائے۔ وہ بُہت ٹھنڈا نہ ہو۔ اگر بُہت ٹھنڈا ہوگا۔ تو سردی شروع ہو جائیگا۔ جن جگہوں پر کوشش کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ وہاں سردی گرمی میں وہ پانی کام دے سکتا ہے۔ جہاں نل کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ وہاں گرمی میں تو اس سے یہ نیت کر سکتے ہیں۔ لیکن سردی میں ٹھیک نہ ہوگا۔ سردی میں اس میں کچھ نمک ڈالیں۔ تو زیادہ مفید ہوتا ہو اس مشق سے کئی لوگوں کو فائدہ پہنچا ہے۔ مثال کے طور پر ایک کا ذکر کرتا ہوں۔

پچھلے سال میں گیا جی میں ایک دن باہر جا رہا تھا۔ پنڈت وشنو داس جی وید میرے ساتھ تھے ہم آپس میں اسی مضمون پر باتیں کرتے جا رہے تھے۔ کہ آگے دیکھا تو دریا کے کنارے پر ایک آدمی مے نہانے کے لیے کھڑے آسمان سے اور پانی کے پاس جا کر اس نے یہ نیت کرنا شروع کیا۔ پنڈت جی نے کہا۔ اس سے پوچھیں تو یہ کیوں ایسا کرتے ہیں؟ ہم اس کے

نزدیک تھے۔ اور یہی سوال کیا۔ اس نے جواب دیا۔ مجھے زکام بہت رہتا ہے۔ ایک ہفتہ میں اس کا یہ علاج بتایا۔ میں اسے تقریباً ایک سال سے کر رہا ہوں۔ میں نے پوچھا آپ کو کیا فائدہ ہوا؟ اس نے جواب دیا۔ زکام تو جاتا رہا ہے۔ اس کے علاوہ ایک فائدہ اور بھی ہوا ہے۔ جس کے لئے میں نے اسے ابھی تک نہیں چھوڑا۔ متواتر کئے جاتا ہوں پنڈت جی نے کہا وہ کونسا؟ اس نے کہا میں پہلے دیئے کی روشنی میں کوئی لفظ تک نہیں پہچان سکتا تھا۔ لیکن اب بخوبی پڑھ سکتا ہوں۔ میری بینائی پہلے سے بہت اچھی ہے۔ اس کی عمر پچاس سال سے اوپر تھی۔ اس لئے اگر یہ عمل پانی کی نیتی ہر روز کی جائے۔ تو آنکھوں کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔ کئی جگہوں پر اس کی آزمائش لی گئی ہے۔ اگر کوئی شخص اس سے بھی زیادہ فائدہ اٹھانا چاہتا ہو۔ تو اسے تاسکے کی نیتی کرنی چاہئے۔

# پیٹ کا مٹا پا

(از قلم پرن پوری)



جسم کا موٹاپا کئی قسم کا ہے۔  
۱۔ ایک تو وہ ہے جس سے  
سارا جسم ہی بھرتا ہو۔ اور  
اسی موٹاپے کے باعث چلنا پھرنا  
اور کسی طرح کا کام کرنا مشکل ہو  
۵۔ دوسرا ہے جس سے آنا  
جسم موٹا ہو۔ کہ چلنا پھرنا تو مشکل  
نہ ہو۔ لیکن جو کام پھرتی سے  
کئے جانے چاہئیں۔ وہ اس  
سے نہ کئے جاسکیں۔ اور جسم  
آہستہ آہستہ موٹاپے کی طرف  
بڑھ رہا ہو۔



۳۔ تیسرا ہے۔ وہ جسم جس میں باقی حصوں  
کی نسبت صرف پیٹ بڑھ جائے۔ یا پیٹ  
کے علاوہ سارا جسم پتلا اور کمزور پڑ جائے۔  
کئی بار یہ پیٹ کا موٹاپا اُن بچوں کو ہوجاتا  
ہے جنہیں دو دھنیں ملنا صرف روکھا کھانا

ہی ملتا ہے۔ اس حالت میں بازو اور ٹانگیں تہی پڑ جاتی ہیں۔ اور پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ ان بچوں کی مانند ہی کئی لوگوں کا پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اور کیشوں کا باقی جسم پتلا نہیں ہوتا ہے۔ تو کبھی پیٹ نسبتاً زیادہ بڑھ جاتا ہے +

ان تینوں طرح کے موٹاپے کا علاج اگر دوا دار دے استعمال کو چھوڑ کر یوگ کے طریق سے کرنا ہو۔ تو یوگ کے قاعدوں اور آسنوں کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔ اس مضمون میں میں پہلی اور دوسری قسم کے موٹاپے کا کوئی علاج نہیں لکھتا۔ صرف تیسری قسم کے موٹاپے کا ہی ذکر کروں گا۔ اس کا مندرجہ ذیل طریق سے کئی لوگوں نے علاج کیا ہے۔ ان کے پیٹ کی موٹائی کم ہو گئی ہے۔ اسی لئے میں نے یہ مضمون لکھنے کا حوصلہ کیا ہے +

جن کا پیٹ بڑھ گیا ہو۔ یعنی جن کی توند جسے پنجابی میں گوگر کہتے ہیں۔ نکل آئی ہو۔ انہیں مندرجہ ذیل طریق سے یوگ کی کسرت کرنی چاہیے۔  
۱۔ پہلے تو وہ زمین پر گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جائیں۔ پھر ایک ٹانگ کو سامنے سے آگے پھیلا دیں۔ اور دوسرے پاؤں کے تلوے کو پھیلائی ہوئی ٹانگ کی جڑ میں جمادیں۔ اور آہستہ آہستہ اپنے دونوں ہاتھ پھیلا کر پھیلائے ہوئے پاؤں کے نیچے کو پکڑیں۔ اگر نہ پکڑ سکیں تو جہاں تک ہاتھ جاسکیں لیجائیں۔ پھر سیدھے بیٹھ جائیں۔ اس طریق سے دوبار مشق کر کے چھوڑ دیں۔

۲۔ پھر دوسری ٹانگ کو پھیلا کر یعنی ٹھیک پہلے سے اٹھا اسی طرح دو بار مشق کریں

۳۔ پھر دونوں ٹانگوں کو پھیلا کر پاس پاس رکھیں۔ دونوں ٹانگیں زمین سے لگی ہوئی ہوں۔ ایڑی زمین سے چھوئی ہو۔ اور پاؤں کے نیچے اوپر کی طرف ہوں +

اس طریق سے بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو پیلا کر منتقل کریں۔ یہاں ہاتھ  
کے انگوٹھے کے ساتھ کی اور درمیان کی انگلی سے ہی پاؤں کے انگوٹھے  
کو پکڑنے کی مشق کرنا ہے۔ اگر پہلے دن انگوٹھا نہ پکڑا جاسکے۔ تو کوئی فکر



نہیں۔ دوبارہ کوشش کر کے چھوڑ دینا چاہئے۔ اس طرح تب تک کوشش  
کرتے جائیں۔ جب تک پاؤں کے انگوٹھے نہ پکڑ لیں۔ جب انگوٹھے پکڑنے  
آجائے۔ تب انہیں مضبوطی سے پکڑ کر آہستہ آہستہ جسم کو آگے جھکائیں۔ یہاں  
تک کہ ماتھا گھٹنوں کو چھونے لگے۔ اس حالت میں جتنی دیر ٹھہر سکیں۔ دیر  
رہیں۔ مائے کو گھٹنوں سے لگانے وقت اس امر کا خاص خیال رکھنا چاہئے  
کہ ٹانگیں زمین سے اُپر نہ اٹھیں۔ اور گھٹنا اٹھانہ ہو۔

اس آسن کا نام لوگ کے گھٹنوں میں پشمتان لکھتے ہیں۔ اور  
دیورک دھرم میں اس کا نام جانوشترسن لکھا گیا ہے۔ جب یہ آسن مندرجہ  
بالطریق سے ٹھیک کرنا آجائے۔ تو اس کے کرنے کا وقت بڑھانا چاہئے۔  
یہ آسن اگر روز آدھ آدھ گھنٹے تک خود کیا جائے۔ اس لئے اگر کسی





سے یہ پہلے نہ ہو سکے۔ تو نہ اُمید نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ زبردستی کرنے سے فائدے کے بدلے میں نقصان ہوتا ہے۔ اس لئے آہستہ آہستہ کرنا اچھا ہے۔

جو آدمی اس آسن کو ہر روز پندرہ منٹ تک کرتا ہے۔ اس کا پیٹ ضرور ہی ہلکا اور درست ہو جاتا ہے۔ جس وقت ہی یہ آسن باسانی — بغیر کسی مشعل کے ہونے لگتا ہے۔ فائدہ تو اُسی وقت معلوم ہو جاتا ہے۔  
اس لئے

جن صاحبوں کا پیٹ بڑھا ہوا ہو۔ انہیں دواؤں کا پچھا چھوڑ کر اسی آسن کی مشق کرنا چاہیے۔ اس مرض کے دور ہونے کے علاوہ اس آسن سے بھوک بھی بڑھ جاتی ہے۔ جن کا معدہ کمزور ہو۔ اُن کے لئے بھی یہ آسن مفید ہے۔

جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہے۔ انہیں شروع سے اس آسن کے ساتھ ساتھ نزلہ کی مشق کرنا مفید ہے۔ اس کا طریق حسب ذیل ہے۔

سیدھے کھڑے ہو کر سانس کو باہر نکالیں اور پیٹ کو اندر کی طرف مسکڑا دیں۔ پھر پہلے کی طرح سانس باہر نکال کر اور کچھ جھک کر دو تو ہاتھ دو نوکٹوں پر رکھ دیں۔ اور پیٹ کو اوپر بٹھکا کر دائیں اور بائیں ہلائیں۔

اس طرح ہر روز اسے تین چار بار کریں۔ اس سے بھی پیٹ کو ہلکا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

موٹے پیٹ والے اگر ڈاکٹروں کے دیر دولت پر ماتمانہ ٹیک کر اور دوا دار ویر فضول روپیہ خرچ نہ کر کے مندرجہ بالا یوگ کے قاعدوں کی مشق کرنا شروع کر دیں۔ تو انہیں ایک پائی خرچ کئے بغیر ہی ناندہ ہو سکتا ہے صرف یہی نہیں اور بھی کئی بیماریاں ہیں جن کا علاج اس ڈھنگ سے ہو سکتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو چاہئے کہ وہ اس ڈھنگ کا علاج کرنا سیکھیں۔ ان آسنوں کی خاص توجہ سے مشق کریں۔

آسنوں کی مشق سے

پیٹ کے

موٹاپے کو

دور کر دے۔

# آسنوں کی کسرت کرنے والوں کیلئے

## کچھ ہدایات

۱۔ آسنوں کی کسرت کرنے کے لئے صبح کا وقت اچھا ہے۔ گرمی کے دنوں میں اس سے بھی پہلے کی جاسکتی ہے۔ شام کے وقت بھی آسن کرنا مفید ہے۔ لیکن کئی حالات میں دونوں وقت تقوڑا تقوڑا کرنا اور بھی زیادہ مفید ہے۔

۲۔ پاخانہ سے نارغ ہو کر ہی یہ کسرت کرنی چاہئے۔ قبض کی شکایت بہت ہو تو رات کو سوتے وقت شیر گرم پانی یا دودھ میں گھی ڈال کر پینا چاہئے۔ جس سے قبض دور ہو جائیگی۔ ایک کنوڑی بھریانی میں دو چار پاچھ چمچے گھی ڈالنا کافی ہوگا۔

۳۔ اس کسرت کو شروع کرنے سے پہلے پیٹ کے جراثیم کو دوائی وغیرہ کے استعمال سے دور کرنا اچھا ہے۔ اس کے متعلق ویدوں اور ڈاکٹروں سے رائے لینی چاہئے۔ تین دن تک ارنڈی کا تیل استعمال کر کے پیٹ کی اندرونی صفائی کرنی چاہئے۔ اس کے بعد اس کسرت کو کرنے سے جلد ہی نائدہ ہوتا ہے۔ اور پھر پیٹ میں نقائص پیدا نہیں ہوتے۔ لیکن ارنڈی کا تیل اتنا ہی لینا چاہئے جس سے پاخانہ ایک دو بار ہی صاف ہو کر آجائے۔ اور دست کی شکایت پیدا نہ ہو۔ زیادہ دست آنے سے کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ ہاں کسی وجہ سے ایسا نہ بھی ہو سکا تو اتنا ہرج نہیں ہے۔

۴۔ آسن کی کسرت شروع شروع میں بہت کم مقدار میں کرنی چاہئے۔ اور آہستہ آہستہ اسے بڑھانا چاہئے۔ پہلے دن تقوڑی کی جائے پھر اپنی مرضی

کے مطابق بڑھائی جائے۔ اپنی طاقت سے گذر کر اسے کبھی نہیں کرنا چاہیے۔  
۵۔ مشق کتے وقت — ہر ایک آسن کو کرتے وقت خاص خاص باتوں کا خاص طور پر خیال کرنا چاہیے۔ ورنہ زیادہ فائدے کی امید کرنا لا حاصل ہوگا۔  
پہلے ہم نے ہر ایک آسن کے باب میں توجہ دینے کے لائق سبھی باتوں کا ذکر کر دیا ہے۔

۶۔ اگر سردی سے کوئی تکلیف نہ ہو۔ تو ٹھنڈے پانی سے نہانا اچھا ہے۔ ہمیں تو اپنی جسمانی حالت کے لحاظ سے جس پانی سے چاہیں۔ نہا سکتے ہیں۔

۷۔ اگر ساتھ ساتھ "سوریہ بھیدن" کی کسرت کرنا منظور ہو۔ تو اسے پہنے کرنا چاہئے۔ اس کے بعد آسنوں کی مشق کرنی چاہیے۔  
۸۔ اگر دس پندرہ سے بھت ہی زیادہ "پرانایام" کرنا چاہیں۔ یا اگر گھنٹہ آدھ گھنٹہ تک آپ "پرانایام" کے مشاق ہوں۔ تو اس کے ساتھ "سوریہ بھیدن" یا کسی اور کسرت کو نہیں کرنا چاہیے۔ اُس وقت صرف آسنوں کی کسرت کرنا ہی اچھا ہے۔

۹۔ خانہ دار آدمی اپنی بیوی کے حیض آنے کے بعد ہی مجامعت کریں۔ کثرت جماع سے بھت نقصان ہوتا ہے۔ بہرہم چہرہ رکھنے سے ہی یہ کسرت مفید ثابت ہوتی ہے۔

۱۰۔ جو صاحب منی کی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ وہ اس آسن کی کسرت سے اپنے آپ کو پورا تندرست بنا سکتے ہیں۔ وہ ہر ہم چہرہ، نام کی کتاب میں دیکھتے ہوئے اصولوں پر عمل کرنے سے اپنی منی کی حفاظت کرنا سیکھیں۔ ایسا کرنے سے وہ پھر پہلے تھوٹی ہوئی طاقت یعنی، کو پا سکتے ہیں۔

۱۱۔ اس کسرت کے دوران میں جہاں تک ممکن ہو۔ دوائی سے پرہیز کریں۔  
خاص ضرورت پر ہی اس کا استعمال کریں۔

۱۲۔ رات کو جاگنا یا بازاری عورتوں سے مباشرت کرنا ایسی ہی طرح کی  
بد فعلیوں کو ترک کر دینا چاہیے۔ تبھی فائدہ ممکن ہوگا۔

۱۳۔ پاکیزہ خیال۔ پاکیزہ عمل اور پاکیزہ ہی مقصد بنائیں اور پاکیزہ دوستوں  
سے صحبت کریں۔

۱۴۔ کھانا پینا سادہ ہو۔ اعلیٰ مریج۔ نمکین چھٹے کھانے زیادہ استعمال  
میں نہ لائیں۔ کھانا سادہ صحت کے لئے مفید اور پوری مقدار میں ہونا  
چاہئے۔ دودھ اور گھی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

۱۵۔ مشروع میں کھانا بلکا ہونا چاہئے۔ پھر اس مشرط کو سختی سے بستہ  
کی کوئی ضرورت نہیں۔

۱۶۔ دن میں دس پانچ منٹ یا ہفتہ میں دس پندرہ منٹ تک اپنے جسم  
کی کھال کو صبح کے سو سج کی کرنوں میں گرم کریں۔ تو زیادہ ٹھنڈ نہ ہوگا۔  
۱۷۔ گھر بھی ہوا دار ہو۔ بند کمرے میں ہمیشہ رہنے سے فائدہ نہیں ہو سکتا۔  
اور تنگ کپڑے بھی پہننا نقصان دہ ہے۔

۱۸۔ رات کے وقت بھوکا رہنے کی نسبت کچھ لینا اچھا ہے۔  
۱۹۔ گرہن صفحہ میں۔ منے والی عورتیں۔ اپنے حالات کے لحاظ سے ہی آسنوں

کی مشق کریں۔ ہر ایک آسن کے باب میں عورتوں کیسے ضروری اشارے  
کر دیئے ہیں۔ زیادہ مشکل آسن عورتیں نہ کریں۔ جو عورتیں برجم چرم سے اپنی  
نرمگی کو گزارنا چاہتی ہوں۔ وہ اپنی طاقت اور خواہش کے مطابق انہیں  
کیا کریں۔ مردوں کے لئے کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ عورتوں کو باسانی



بچہ جنم کے لئے ایسی کوئی کسرت بہت زیادہ مفید نہیں جس سے اُن کے جسم کے پٹھے مردوں کی طرح سخت ہو جائیں۔ لیکن متذکرہ بالا مقدار تک کرنا نہایت مفید ہے۔

امید ہے کہ سبھی مرد و عورت ان اصولوں نیز تندرستی کے لئے دیگر شرطوں پر عمل کر لے کے ساتھ ساتھ اس آسن کی مشق کو کرتے ہوئے خوب تندرستی حاصل کریں گے۔ اور دھارمک زندگی بسر کرتے ہوئے عزت اور وقار کو پائیں گے۔

## آسنوں سے علاج

آسنوں کے ذریعے بیماری کو دور کرنے کے عمل کا نام 'آسنوں کا علاج' ہے۔ آسنوں کی مشق سے جسم کے محافظی مرکوز کو ابھار کر — ان میں جوش لاکر، ان کے ذریعے ضروری زندگی کے جوہر کو جسم میں زیادہ پیدا کرنے سے یہ علاج ہوتا ہے۔

جسم میں کئی حفاظت کرنے والے مرکز ہیں جن کی تندرستی پر سارے جسم کی تندرستی کا انحصار ہے۔ مقعد (پاخانہ کا راستہ) ناف۔ دل۔ خلق اور ملنے میں ان محافظی گانٹھوں کا مقام ہے۔ اور آسن کرنے سے ان گانٹھوں میں زندگی کا جوہر زیادہ مقدار میں سرایت کرتا ہے جو بیماری کے دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس ایشور کا شکریہ ادا کرنا چاہیے۔ جس نے ہمارے جسم میں ہی تندرستی رکھنے والے یہ اسباب پیدا کئے ہیں۔ اور قدیم کے آریہ یوگیوں کا شاننا خواں ہونا چاہیے۔ کیونکہ انہوں نے ان اسباب کی چھان بین کر کے

ان سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے لوگ کے قاعدے ہمارے سامنے  
بالکل آسان طریق سے رکھتے ہیں۔ اب آگے ہمارا ہی کام ہے۔ کہ انہیں اپنے  
عمل میں لا کر اپنی زندگی کو بڑھائیں۔

آدمی میں پیٹ کا ہی مقام ایسا ہے۔ جہاں سے ہر ایک مرض کی ابتدا  
ہوتی ہے۔ اسی لئے آریلوں کے دھرم گرنھوں میں کھانے پینے کے متعلق  
بہت سے اصول رکھے ہوئے ہیں۔ اور لوگ شاستر میں بھی آسنوں کی ایسی  
کسرت کا ذکر ہوا ہے۔ جس سے پیٹ کی کمزوریان بہت حد تک دور ہو  
جاتی ہیں۔ اس لئے ہم بھی یہاں پہلے اسی بڑھی پیٹ کی نگرانی کا ذکر کرتے  
ہیں +

## بڑھی پیٹ — کھٹے ڈکار

کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہونے کا نام "بڑھی پیٹ" ہے۔ یہ کمزوری صرف پیٹ  
کی ہی نہیں ہے۔ بھوک سے زیادہ کھانا۔ اور زبان کی لذت کے لالچ  
میں عمداً بھلے بُرے چاٹ حد سے زیادہ کھانا۔ بے وقت کھانا۔ دن  
میں زیادہ مرتبہ کھانا۔ پہلی غذا کے ہضم ہونے سے پہلے ہی پھر کھا لینا۔ ٹھیک  
طرح سے نہ پکا ہوا کھانا۔ متضاد — ایک دوسرے کے خلاف اشیاء  
کو ایک ہی وقت کھانا۔ دل کی پریشانی میں کھانا۔ خوب چبائے بغیر کھانا۔ کھانے  
کے بعد کچھ آرام نہ لے کر دوڑنا۔ کھانے پینے میں استعمال نہ ہونے کے لائق  
چیزیں استعمال کرنا۔ بغیر کسی وجہ کے ہی بہت زیادہ گرم اور بہت زیادہ  
سرد چیزیں استعمال کرنا۔ سخت محنت کرتے ہی — اسی وقت —  
ثقیل غذا کھا لینا — کسرت نہ کرنا — حد سے زیادہ کسرت کرنا —

وغیرہ کئی وجوہات ہیں۔ جن سے یہ بدہضمی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ان وجوہات میں سے کون سی ایک وجہ یا وجوہات سے بدہضمی کا مرض پیدا ہوا ہے سبب سے سبب مریض کو اس حقیقت کا جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ جب تک یہ وجوہات بنی رہیں گی۔ تب تک ہر قسم کی دوا و دھوپ اور علاج کرنے سے فائدہ ہونا ناممکن ہے۔

اکثر بدہضمی کا مرض خود بخود پیدا نہیں ہوتا۔ آدمی کے غیر تندرستی چلن سے ہی۔ قدرت کے خلاف چال چلن رکھنے سے ہی۔ اس کی پیدائش ہوتی ہے۔ اس لئے جو صاحب اس مرض میں مبتلا ہیں۔ انہیں پہلے اپنے چال چلن کو سدھارنے کے بعد اس کا علاج ڈھونڈنا چاہئے۔ لیکن عام طور پر سب آدمی بدہضمی ہوتے ہی دوا درارو کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ اور مندرجہ بالا اصولوں اور معتدل اور مفید غذا کو استعمال کئے بغیر ہی دوا دارو کو کام میں لائے جاتے ہیں۔ اخیر میں ان کی ایسی حالت ہوتی ہے۔ جس سے تندرستی کا بلانا قریب قریب ناممکن سا ہو جاتا ہے۔

ضروری غذا کو استعمال کرنے کے بعد پاٹھک اگر کچھ دقت "سوریہ بھین" کی کسرت کے لئے دینگے۔ تو ان کی بدہضمی ضروری دور ہو جائیگی اور ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل آسن کرنے سے مرض کی جڑ ہی پوری طرح کٹ جائیگی۔

"شیر شاسن" پیکر آسن، پشیم تان آسن، و جانو شر آسن، سروانگ آسن، اور دھو سروانگ آسن، کرن پیر آسن، بدھ پد آسن، سرو آسن، بھجنگ آسن، ناگ آسن، اشتر آسن۔

ہر روز "شیر شاسن"، اور "دھو سروانگ آسن" جتنی دیر کر سکیں۔ کیجئے۔ اور باقی آسن جتنے ہو سکیں۔ کیجئے۔

مندرجہ ذیل آسن کر سیکھئے۔ تو آپ کو فائدہ بہت جلد ہوگا۔  
میوہ آسن۔ متسیندر آسن۔ برسخچکا آسن۔ متبہ آسن۔ گرہ آسن۔  
آؤر دھوپدھاسن۔

غذا۔۔۔ صرف دو بار یا ایک بار ہی ہلکا کھانا کھانا۔ اگر کوئی تکلیف  
نہ ہو۔ تو چھاپچھ کا استعمال کرنا۔ اگر ممکن ہو تو ٹھیل ہی کھانا۔ یا دودھ پینا۔ یا  
اپنی طبیعت کے موافق ہی معتدل غذا کا استعمال کرنا چاہیئے۔

بدھنہنی کی مرض سے ہی آگے جا کر قوت منی کی کمزوریاں۔ بواسیر۔ قبض  
سر درد۔ یرقان۔ کمزوری معدہ۔ سودا دی اور صفرا دی وغیرہ کئی امراض  
پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے تندرستی کے خواہش مند پائٹھک پہلے اس  
مرض سے اپنے آپ کو بچالیں۔

## ۲۔ کمزوری معدہ

کچلے مضمون میں ناظرین اس کے متعلق دیکھ سکتے ہیں۔ اگر یہ  
مرض آباؤ اجداد سے آ رہا ہے۔ تو اسے دور ہونے میں بہت دیر لگی۔ اور  
اگر اتنی ہی بداعتدالیوں کا نتیجہ ہے۔ تو تھوڑے وقت میں ہی اس سے  
نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ جن کے باپ دادا تباہی کے عادی رہے ہیں۔  
ان کا یہ مرض بہت ہی مشکل سے جاتا ہے۔ آج کل کے چائے کے استعمال  
سے بھی یہ مرض گھر کر رہا ہے۔ اس سے نجات پانے کے لئے معتدل اور  
مفید غذا کے استعمال یا صرف دودھ کی گڈران کے ساتھ مندرجہ بالا  
آسن کا اجمیاس کرنا چاہئے۔ ہر روز اپنی ضروری مہاجات کی تکمیل پر بھی

خاص خیال رکھنا ضروری ہے \*

## ۳۔ بد مزگی

مُسنہ کی بد مزگی کا بدہضمی کے ساتھ تعلق ہے۔ اس لئے مندرجہ بالا دونوں مضمونوں کی ذیل میں جو کچھ لکھا گیا ہے۔ اس پر خاص توجہ دینے سے اس مرض سے نجات ممکن ہے۔ اس پر الگ سے فکر و غور کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

## ۴۔ قبض

بدہضمی اور کمزوری معدہ کے ساتھ قبض اکثر ہستی ہے۔ ۱۔ اسے دُور کرنے کے لئے صبح سویرے ہمارا مُسنہ کچھ پانی پی کر آنسوؤں کی مشق کرنا ضروری ہے۔ پانی نہ بہت گرم ہونا چاہیئے۔ اور نہ بہت سرد سختیوں کے راستے سے پیاجائے تو بہت اچھا ہے۔ ورنہ منہ سے ہی پینے سے قبض دُور ہوئے میں بھاری مدد ملتی ہے۔ ناک کے ذریعے پانی پینا منظور ہو۔ تو ایک تختہ بند کر کے دوسرے سے آہستہ آہستہ پانی کھینچنا چاہئے۔ معمولی سی مشق سے لڑکے بھی اس طریق سے پینا سیکھ جاتے ہیں۔ اس سے ناک کے جملہ امراض دُور ہوتے ہیں۔ اور دماغ کی گرمی کا فورہ ہو جاتی ہے۔

ہمارا مُسنہ پانی پینے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹہ لیٹرے پر ہی پڑے رہنا چاہئے۔ ورنہ اس پانی کا اثر انٹریوں پر نہیں ہوگا۔ اس عمل کے ساتھ ملاٹ کے وقت شیر گرم دودھ یا پانی میں دو چار چمچ گھی ملا کر پیا جائے



تو قبض دُور ہونے میں اور بھی مدد دیتی ہے۔ زیادہ گرم دودھ یا پانی کا استعمال کیا جائیگا۔ تو بیرج کی خرابیاں پیدا ہونگی۔ اس کے لئے بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد اپنی روز کی حاجات سے فدرغ ہو کر مندرجہ ذیل آسن کرنے چاہئیں۔

۱۔ جانوشر آسن، پشیم تان آسن، سروانگ آسن، کرن پٹن آسن، میو آسن، چکر آسن، اشتر آسن، متسیندر آسن۔ تمام کسرت کر چکنے کے بعد اور دھوکر وانگ آسن۔ اور شیرش آسن زیادہ دیر کرنے چاہئیں۔

ساتھ ساتھ اگر پانی میں تیرنے کا معمول بنایا جائے۔ تو بہت مفید ہوگا۔ قبض دُور کرنے کے لئے پھلوں کا استعمال بہت فائدہ کرتا ہے۔ اس کے متعلق بعضی کی ذیل میں لکھے ہوئے مضمون پر بھی ناظرین پھر سے غور کریں۔ صرف چھانچہ کے استعمال سے بھی قبض دُور ہو جاتی ہے۔ لیکن چھانچہ ایسی ہوتی چاہیئے۔ جس میں کھین کا ایک قطرہ بھی باقی نہ رہا ہو۔ اور بونے کے بعد اس میں کسی بھی چیز کی ملاوٹ نہ کی گئی ہو۔ اسے کڑے سے چھان لیا جائے۔ تو اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔

## ۵۔ انتڑیوں کی بیماریاں

انتڑیوں کی بیماریوں کے ساتھ مندرجہ بالا چاروں بیماریوں کا تعلق ہے۔ اس لئے ناظرین پہلے ان کا مطالعہ ضرور کریں۔ اور دوسری بات یہ ہے کہ اندج کھانا چھوڑ کر صرف بخور اساد دودھ ہی پی کر ایک گھنٹے کے بعد آبی چھانچہ پی لیں۔ جتنی کہ ہضم ہو سکتی ہے۔ تو ایک دو ماہ میں ہی بہت کچھ افاقہ

ہو سکتا ہے۔ یہ ج میں کچھ سیل پھل کھائے جائیں۔ تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔  
اس قسم کے اعتدال سے ہی ان بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ ساتھ  
ساتھ مندرجہ ذیل آسن بھی کیجئے۔

متسیندر آسن۔ گرہاسن۔ اٹھتر آسن۔ چکر آسن۔ سرپ آسن  
میور آسن۔ بدھ پدم آسن۔ ہشچم تان آسن۔ جانوشتر آسن۔ پون گھٹاسن  
مندرجہ ذیل آسن زیادہ مقدار میں کیجئے۔  
سروانگ آسن۔ اوردھو آسن۔ اور دھوپدما آسن۔ برکھاسن۔ ان  
سب کے اخیر میں شیرشاسن خوب دیر تک کیجئے۔

## ۶۔ گنٹھیا

غذا اگر ٹوری طرح سے ہضم نہ ہو۔ تو پیٹ میں گنٹھیا پیدا ہو جاتا ہے۔  
اس سے ہوانا تو اوپر سے خارج ہوتی ہے۔ یا نیچے سے۔ اگر دونوں طرف سے  
وہ خارج نہ ہو۔ اور پیٹ میں ہی بند رہ جائے۔ تو بہت ہی تکلیف ہوتی  
ہے۔ ہر روز خب معمول سورہ بعیدن دیا یا م کرنے سے یہ پیٹ کی کمزوری  
دور ہو جاتی ہے۔ اور ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل آسن کرنے سے بہت فائدہ  
ہوتا ہے۔

”ہشچم تان آسن۔ پدما آسن۔ چکر آسن۔ اٹھتر آسن۔ متسیندر آسن۔  
برشچکھاسن۔ میور آسن۔ ان سب کے اخیر میں مٹنا ہو سکے۔ اور دھو سروانگ  
آسن اور شیرشاسن کیجئے۔

معتدل اور شعل غذا اور با اصول چلن رکھنے سے جلدی

ہی آفاقہ ہوتا ہے ۔

## ۷۔ پیٹ کا درد

متذکرہ بالا امراض کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ پیٹ میں درد اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ جو اس مرض میں مبتلا ہیں۔ انہیں ان مضمونوں پر خاص طور پر دھیان دینا چاہیے۔ جو متذکرہ بالا امراض کی ذیل میں رکھے گئے ہیں۔ غذا اگر سادہ اور پاکیزہ استعمال کی جائے۔ تو جلد ہی ہی آفاقہ ملتا ہے۔ اس کے لئے میوہ آسن، متسندر آسن اور شیر آسن خاص طور پر مفید ہیں۔

## ۸۔ کمر اور پیٹھ کا درد

کمر اور پیٹھ کا درد پیدا ہونے سے پہلے اکثر اجابت ٹھیک نہ ہونے کی شکایت رہتی ہے۔ اس لئے قبض اور بدھمی وغیرہ کی ذیل میں جو مضمون رکھے گئے ہیں۔ ناظرین کو پہلے ان پر ضرور غور کرنا چاہیے۔ قبض کے علاج کے بعد اگر مندرجہ ذیل آسن کئے جائیں گے۔ تو بہت فائدہ ہوگا۔

کون آسن۔ ہنت پاوانگشت آسن۔ لچم تان آسن۔ جانوشتر آسن۔ چکر آسن۔ اشتر آسن ان میں سے لچم تان آسن اور جانوشتر آسن تو بہت ہی مفید ہیں۔ تاکہ سے اسی درد کے موقع پر کھنچاؤ لانے سے خوب فائدہ ہوتا ہے۔

ان کے ساتھ ساتھ سروانگ آسن۔ کرلن پٹیر آسن۔ اوردھو سروانگ آسن۔ متسندر آسن۔ برشچک آسن۔ وغیرہ کرنے سے بھی جلد ہی آفاقہ ہوتا ہے۔

شیر آسن بھی کافی مدد دیتا ہے ۔  
درد کے موقع پر تیل کی مالش اور گرم پانی کی بھاپ سے کپڑے کے ذریعے سینک پہنچانے سے بہت جلد ہی نادمہ ہوتا ہے لیکن مالش

اور سینک کے بعد اس موقع پر ہوا نہ گنتی چاہیے۔ سینک کے بعد ہوا۔  
میں پھرنے سے کبھی کبھی درد بڑھ بھی جاتا ہے ۔

## ۹۔ گلے کی بیماریاں گلے پڑنا وغیرہ۔

گلے کی کنویریوں کا بڑا سبب پیٹ کا مرض ہے۔ اس لئے اس باب میں  
بدبضی کے متعلق مضمون کا مطالعہ کریں۔ کبھی کبھی اس کا باعث اچانک  
ہوا کی سردی لگ جانا بھی ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے کنٹھ بندھ شیر شاسن  
سروانگ آسن۔ بہت مفید ہیں۔ اگر کوئی اور اتفاقیہ وجہ ہو۔ تو اس کا  
خاص علاج کیا جاسکتا ہے ۔

## ۱۰۔ کھانسی

جو لوگ حرب معمول بلاناغہ شیر شاسن یا اور دھوسروانگ آسن کرتے ہیں۔  
انہیں اکثر یہ بیماری کبھی نہیں سناتی۔ اس بیماری کی کئی قسمیں ہیں۔ اس کے  
متعلق ویڈیوں اور مکیموں سے شورو لینا چاہیے۔ لیکن کسی بھی قسم کی کھانسی  
کیوں نہ ہو۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے۔ کہ مندرجہ ذیل آسن اس کے لئے  
بہت مفید ہیں۔

جانوشر آسن پاشیم تان آسن اور دھوسروانگ آسن ہشیر شاسن۔ اصلی  
شہید کا استعمال بھی اس کے لئے مفید ہوتا ہے ۔

—————

## ۱۱۔ پیٹ کے کرم

جو لوگ آسنوں کا ابھیاس رکھتے ہیں۔ انہیں یہ مرض نہیں ستا سکتا۔ اور اگر یہ مرض پیدا ہو۔ تو آسنوں کے ابھیاس سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے چکر آسن۔ برش چکاسن۔ متسیندر آسن۔ پشچم تان آسن۔ جانوشر آسن۔ اشتر آسن۔ شمشیر آسن۔ کرن پڑنا سن۔ بہت مفید ہیں۔ ان میں سے متسیندر آسن تو سب سے زیادہ مفید ہے۔

جو لوگ اجابت کے بعد صاف مٹی سے اپنے پاؤں نہیں دھو لیتے اور اپنا کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یا ٹھیک طرح سے ہاتھ نہیں دھوئے ان لوگوں کو یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اکثر اجابت کے بعد پاخانے کا راستہ دھوئے وقت ان کرموں کے انڈے ہاتھ کی انگلیوں سے چپک جاتے ہیں۔ اور اگر ہاتھ ٹھیک طرح سے نہ دھوئے گئے۔ تو یہ پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔ اور ان سے کرم پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے اجابت کے بعد صفائی کا خوب خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

اس کے علاوہ کوئیں کے پاس پاخانہ پھینکا گیا ہو۔ تو اس کے کرم پانی میں پہنچ جاتے ہیں۔ اور ننگے پاؤں لگاؤں کے باہر حاجات کسل کرنے سے کرموں کے بیج پاؤں سے سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ اور ہانڈر میں کھائے والوں کی ناپاک چیزیں کھانے سے بھی ہزاروں کرموں کے بیج پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے آریہ دھرم کے گرتھوں میں پاکیزگی کے جن اصولوں کا ذکر آیا ہے۔ اور جیسے لوگ شاستر میں اس بارے میں زور دیا گیا ہے۔ ان سب پر پابندی کرنا ضروری ہے۔ اسی سے خوب تندرستی حاصل ہو سکتی ہے۔



ان کرموں کو دور کرنے کے لئے ویڈیوں اور ڈاکٹروں کے پاس کئی  
دوائیاں ہوتی ہیں۔ ان کے مشورہ سے ہی ان کا استعمال کرنا چاہئے۔

## ۱۲۔ انجیریں

اس مرض کی ابتدائی حالت میں اور دھوسروانگ آسن اور شیرشاسن کرنا  
بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ تاہم ابھی اس کے متعلق اور بھی چھان بین ہونی چاہئے

## ۱۳۔ رحم کی کمزوریاں

انہما کے ذریعے رحم کو دھونے سے اس کے اندر پاکیزگی پیدا ہوتی ہے۔  
اس کے بعد اگر شیرشاسن اور اور دھوسروانگ آسن کیا جائے۔ تو یہ کمزوریاں  
کم ہو جاتی ہیں۔ نمبر ۱۳ کا سورہ بھیدان ویایام کرنا بھی بہت مفید ہے۔  
(اس باب میں سورہ بھیدان ویایام نامی کتاب دیکھئے)

## ۱۴۔ پیٹ کا گولا

بہضمی۔ قبض۔ گندھیا۔ اور آنتوں کے امراض پر جو کچھ لکھا گیا ہے۔  
پہلے اسے پڑھئے۔ اس مرض کا جب آغاز ہو رہا ہو۔ تو بھی آسنوں سے فائدہ ہوتا  
ہے۔ اور دھوسروانگ آسن اور شیرشاسن بہت ہی مفید ہیں۔ اس کے ساتھ  
قابل استعمال غذا کی بابت قابل ویڈیوں سے مشورہ لینا چاہئے۔

## ۱۵۔ گھٹنے کی بیماری

اس کے متعلق دیباچہ میں مندرج مضمون بعنوان ”میرے گھٹنے کی بیماری کیسے دُور ہوئی۔“ پڑھنا چاہئے۔ تیل کی مالش۔ آگ سے گرم کئے ہوئے پتوں سے سینک اور شیرشاسن اس کے لئے بہت مفید ہیں۔

## ۱۶۔ رانوں کی کمزوریاں

ہست پاد انگشت آسن۔ پشیم تان آسن۔ جانوشر آسن۔ سروانگ آسن۔ اور دھو سروانگ آسن۔ کرن پیڑ آسن۔ متسین ر آسن کی خاص مشق کرنی چاہئے۔ سور یہ بھیدن ویایام بھی نہایت مفید ہے۔ رانوں کی گانٹھ کا مرض دُور کرنے کے لئے پران آسن چترکون آسن۔ ایک ہست بھجاسن۔ دوی ہست بھجاسن۔ ایک پاوشر آسن۔ دوپاوشر آسن۔ اور دانائین آسن بہت ہی مفید ہیں۔

## ۱۷۔ زکام

جو لوگ نیتی، یا جل کی نیتی کیا کرتے ہیں۔ یا جو شیرشاسن کے مشاق ہیں۔ یا جو صب معمول سور یہ بھیدن ویایام کیا کرتے ہیں۔ انہیں زکام کا مرض نہیں شامکنا شیرشاسن اور اور دھو سروانگ آسن اس کے دُور کرنے کے لئے بہت ہی مفید ہیں نیتی سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے +

## ۱۸۔ کچا بخار

پہلے بخار کا باقی بچا ہوا حصہ جو جسم میں رہ جاتا ہے۔ اور وقت پر کچھ کچھ جسم

میں نمودار ہوتا رہتا ہے۔ اسے ہی کچا بخار کہتے ہیں۔ اس کے لئے میوہ آسن۔  
چکر آسن۔ متسیندر آسن۔ جانوشتر آسن۔ شیرشا آسن اور دھوسروانگ آسن  
بہت ہی مفید ہیں۔ اگر یہ بخار زیادہ جڑ نہ پکڑ گیا ہو۔ تو سوربہ بھیدن ویایام  
بھی فائدہ کرتے ہیں۔ لیکن اس بخار کے زور نہ پکڑ جانے پر سوربہ بھیدن نہیں  
کرنا چاہئے۔ بخار کی حالت میں تو کوئی بھی آسن نہیں کرنا چاہئے۔ اگر کوئی کسرت  
مختصر ہی دیر کرنا منظور ہو۔ تو اس وقت کرنا چاہئے۔ جب بخار نہ ہو۔

## ۱۹۔ انگڑائی

انگڑائی شیرشا آسن یا سروانگ آسن سے دور ہو سکتی ہے۔ یا اور کوئی  
سے دو چار آسن اور سوربہ بھیدن ویایام اگر تیزی سے کئے جائیں۔ تو بہت  
فائدہ ہوتا ہے +

## ۲۰۔ بخار تلی

اس مرض سے نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل آسن کرنے چاہئیں۔  
چکر آسن۔ لہچم تان۔ جانوشتر آسن۔ سروانگ آسن۔ اور دھوسروانگ آسن  
کرن پین آسن۔ شیرشا آسن۔ گرہ آسن۔ میوہ آسن۔ اشتر آسن۔ متسیندر آسن  
برشچک آسن۔ اور سوربہ بھیدن ویایام۔

## ۲۱۔ تھکان — تھکاوٹ

ڈنڈا آسن۔ پیت آسن۔ مر آسن۔ شو آسن اور شین آسن کینے سے  
تھکاوٹ دور ہوتی ہے +

## ۲۲۔ دانتوں کی کمزوریاں

دانتوں کو صاف اور پاکیزہ رکھنے سے ان کی سب خرابیاں دور ہوتی ہیں ساتھ ساتھ شیرشاسن بھی مفید ہے۔ دانتوں کے ساتھ پیٹ کی بدہضمی کا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے بدہضمی کبھی نہ ہونے دینا چاہئے۔

## ۲۳۔ آنکھوں کی بیماریاں

سندھیا آپاسنا کے مضمون میں نظر کو ایک جا پر مضبوط کرنے کے متعلق لکھا گیا ہے۔ اس موضوع پر اُسے ضرور پڑھے۔ آنسوؤں میں شیرشاسن، اور اور دھوسروانگ آسن، بہت مفید ہیں۔

## ۲۴۔ بد خوابیدگی — نیند نہ آنا

بدہضمی کے موضوع پر جو مضمون لکھا گیا ہے۔ یہاں اس کا مطالعہ کرنا چاہئے۔ پیٹ کی کمزوریاں سے ہی نیند آنا رخصت ہو جاتی ہے۔ شیرشاسن بہت مفید ہے۔ سواریہ بھیدن ویایام سے بھی مستقل فائدہ ہوتا ہے۔

## ۲۵۔ یرقان

اس مرض کے آغاز میں ہی علاج ہونا ممکن ہے۔ حد سے گزر جانے پر آنسوؤں کی مشق سے کچھ فائدہ ہونا بہت مشکل ہے۔ ہاں اگر دوائیوں کے

استعمال کے ساتھ ساتھ آسنوں سے بھی کام لیا جائے۔ تو اس میں کوئی شک نہیں۔ کہ فائدہ زیادہ ہوگا۔ اس مرض سے نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل آسن مفید ثابت ہوتے ہیں۔

پشچیمان آسن، جالوتشر آسن، ٹروانگ آسن، اور دھوسروانگ آسن۔  
کرن پٹن آسن، شیرش آسن، متسیا آسن، بدھ پدما آسن، میورا آسن، سرپا آسن،  
چکر آسن، متسیند آسن۔ برشچک آسن، ان کے ساتھ ساتھ اگر سوربہ بھیدن  
ویایام، کیا جائے۔ تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ ہاں اگر اسے کرنا منظور ہو۔ تو آسنوں  
سے پہلے کرنا چاہئے۔

## ۲۶۔ پنس

یہ ناک کا مرض ہے۔ تنھوں کے ذریعے کوئیں کاپانی پینے سے اس  
مرض سے نجات ملتی ہے۔ ساتھ ساتھ اور دھوسروانگ آسن اور  
شیرش آسن کرنے سے اور بھی فائدہ ہوتا ہے۔

## ۲۷۔ پیٹ کے دیگر امراض

بدھضی، کمزوری معدہ۔ آسنوں کی کمزوریاں وغیرہ کے باب میں جو پہلے  
لکھا جا چکا ہے۔ اس کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ اور اس میں لکھے ہوئے آسنوں  
کے ساتھ اگر تاڑ آسن، کون آسن۔ اور سوربہ بھیدن ویایام کیا جائے۔ تو  
اور بھی مفید ہے۔



## ۲۸۔ نا طاقی

طاقت پیدا کرنے کے لئے سورہ بھیدن ویایام بہت ہی مفید ہے۔ اس موضوع پر الگ سے ہی ایک کتاب لکھی گئی ہے۔ اس میں اس کا طریق درج ہے۔ اس کے علاوہ اور دھو پداسن، اشوت پداسن، گلپاسن، بکاسن۔ لول آسن، دول آسن، میور آسن اور برشچکاسن وغیرہ بھی کافی مدد پہنچا سکتے ہیں۔

## ۲۹۔ عقل کا فتور۔ اخباط

اس کے لئے اور دھو سروانگ آسن اور شیرشاسن مفید ہیں۔

## ۳۰۔ چربی بڑھتا

اس کے لئے سورہ بھیدن ویایام کرنا بہت ہی مفید ہے۔ اس کے علاوہ چکر آسن، کولن آسن، نشیم تان آسن، جانوش آسن، اتان پاد آسن، سروانگ آسن۔ اور دھو سروانگ آسن، کرن پیڑن آسن، گرہ آسن۔ بلہ پداسن، میور آسن، اشتر آسن، متسیندر آسن، برشچکاسن وغیرہ بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔

پروھیچو:۔ اس مرض کو پیداکرنے والی جو چیزیں ہیں۔ ان کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔

## ۳۱۔ خون کے نقصان

انہیں دور کرنے کے لئے کنگھ بندھ۔ شیرشاسن، اور اور دھو سروانگ آسن

خوب مفید ثابت ہوتے ہیں۔

## ۳۲۔ سوداوی امراض

سودا کے لگاڑ سے کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ان سب پر یہاں غور کرنا مشکل ہے۔ لیکن عام طور پر اندر اور باہر کی تمام سوداوی بیماریوں کے لئے سوربہ بھیدن ویایام بہت مفید ہوتا ہے۔ کئی جگہوں پر تیل کی ماش اور سینک بھی ساتھ ساتھ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جو لوگ حسب معمول روزانہ کم سے کم سو یا نیم سار کا سوربہ بھیدن ویایام کرتے ہیں۔ انہیں کبھی سوداوی امراض ہوتے ہی نہیں۔ ساتھ اگر آسنوں کی مشق بھی کی جائے۔ تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ امراض مختلف اعضا پر مختلف ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر ایک کے لئے خاص خاص آسن مخصوص ہیں۔ جس جس عضو پر سودا کا لگاڑ ہوا ہے۔ اس کے متعلق جو آسن مفید ہے۔ اسے ہی کرنا چاہئے۔

## ۳۳۔ قوت منی کی کمزوریاں

اس کے متعلق برہم چریہ نامی کتاب میں مکمل اور منسبوط لکھا گیا ہے۔ اس میں پرہیز اور جن آسنوں کی ہدایت کی گئی ہے۔ ان پر عمل کار ہونے سے یہ سب کمزوریاں دور ہو سکتی ہیں۔

## ۳۴۔ اندکوش کا برٹھ جانا

کئی وجوہات سے اس مرض کی پیدائش ہوتی ہے۔ وجوہات کے اختلاف سے آسنوں کی مشق میں بھی اختلاف ہونا ممکن ہے۔ تاہم عام طور پر شیر آسن اور دھوسروانگ آسن۔ گرد آسن بہت ہی مفید ہیں۔

## ۳۵۔ سر کی بیماریاں

سر درد وغیرہ سر کی بیماریوں کی کئی قسمیں ہیں لیکن ان سب پر شیرٹا سن اور سروانگ آسن۔ ہی بہت مفید آسن ہیں۔ قبض وغیرہ کو دور کرنے کا علاج بھی ساتھ ساتھ ہونا چاہئے۔

## ۳۶۔ سفید بال

شیرٹا سن اور دھو سروانگ آسن کی بدولت ایک سال میں ہی بال کالے ہونے لگتے ہیں۔ ہر روز ان کی آدھ گھنٹہ تک مشق کرنی چاہئے۔ سر پر گرمی کا تیل لگانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن آج کل بازار میں اس تیل میں ملاوٹ نظر آتی ہے۔ ایسا تیل بالوں کو اٹا اور بھی سفید کرتا ہے۔ اس لئے اس میں خوب احتیاط کرنی چاہئے۔

## ۳۷۔ سوزش

شیرٹا سن اور دھو سروانگ آسن کی مشق سے سوزش کم ہوتی ہے اور جس جڑ میں سوزش ہو۔ اس کے لئے جو آسن مخصوص ہے۔ اُسے کرنے سے زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ لیکن سوزش کی کئی قسمیں ہیں۔ ان میں کئی ایسی ہیں۔ جن پر آسنوں سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ ان کے لئے کوئی اور علاج کرنا ضروری ہے۔

## ۳۸۔ سستی۔ درماندگی

کوئی سے دس پانچ آسن کرنے سے سستی دُور ہو جاتی ہے۔ سورہ بھیدن ویایام بھی بہت مفید ہے۔

## ۳۹۔ کمزوری قلب

زمین پر بیٹ کر کئے جانے والے تمام آسن کئے جاسکتے ہیں۔ لیکن اس کے پہلی حد سے گزر جانے پر ڈاکٹروں سے مشورہ لینا چاہئے۔ اگر باضمہ کی کمزوری سے یہ مرض پیدا ہوا ہے۔ تو آہستہ آہستہ سورہ بھیدن ویایام سے فائدہ ہوتا ہے +

## ایک خاص ہدایت

متذکرہ بالا بیماریوں کے باب میں آسنوں کی کسرت کے متعلق جو ہم نے دس بارہ سال سے تجربہ کیا ہے۔ اور ہزاروں آدمیوں پر اس کا مفید اثر دیکھا ہے۔ ان سب کالب و لیاب پیش کیا گیا ہے۔ پر ہم نہیں کہہ سکتے۔ کہ اس علاج کے اصول بالکل مکمل اور علت سے خالی ہیں۔ ابھی اس کے متعلق اور بھی امتحان لیتے کی ضرورت ہے۔ جو صاحب جس طرح کا مشاہدہ دیکھیں۔ اس کی خوب غور و خوض کے ساتھ چھان بین کریں۔ اگر وہ ہر ایک کسوٹی پر ٹھیک اور پورا اُترے۔ تو اسے ہمارے پاس سمجھ بھیجیں۔ ہم اس پر اور بھی غور کر سکتے ہیں۔ لیکن خیال رہے۔ کہ جوش میں آگے کسی قسم کے مبالغہ سے کام نہیں لینا چاہئے۔ آناہی بکھنا چاہئے۔ جتنا کہ بالکل ٹھیک ہو۔

دستی۔ دھوتی۔ نیتی وغیرہ چھٹیوں عملوں پر پورا عبور پالنے پر آسنوں

کا علاج خوب فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس لئے جو صاحب انہیں اپنے کام میں نہیں لٹاتے۔ انہیں اتنا فائدہ نہیں ہو سکتا۔ لوگ کی دوستی — اور لوگ دھوٹی کی جگہ انہما کا عمل کرنے کے لئے کئی لوگ رائے دیتے ہیں۔ مصیبت کے وقت یہ عمل فائدہ پہنچاتے ہیں۔ لیکن یہ دونوں ان کے قائم مقام ہیں۔ اس لئے ان سے مقابلہ کم فائدہ ہوتا ہے۔ اس بات کا ضرور خیال کرنا چاہیے۔

## آخری الفاظ

اس باب میں سب سے آخر میں یہی کہنا ہے۔ کہ لوگ کے تمام عمل جلدی اور بے احتیاطی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بلکہ اپنی طبیعت کے لحاظ سے ان میں خوب احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جو لوگ ان باتوں کو دل میں خوب جگہ دینگے۔ اور اس کتاب کا جائزہ استعمال کریں گے۔ انہیں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو سکیگا۔



# ویدک سہانتوں پر مستند کتابیں

آریہ مائتر کے لائق ہر وقت جیب میں رکھنے کے لئے خوبصورت  
**بھگتی مین گٹا** جس کی تیاری میں آریہ سماج کے چوٹی کے ودوانوں نے  
 بھاگ لیا ہے۔ اب کی مرتبہ پندرہواں ایڈیشن فوٹو بلاک کی  
 آٹھ شاندار تصاویر سمیت دو رنگوں میں شائع ہوا ہے۔ روزانہ سوا دھیاے  
 یانت کرم کے لئے نادر تحفہ ہے۔ آریہ سماج کے متعلق بیش قیمت واقفیت کا  
 مہنڈار۔ ایک بار ضرور دیکھیں۔ سنہری جلد سمیت قیمت ہندی ۱۰/۱۰ اردو ۱۰/۱۰  
**سنت اپدیش مالاک** سوامی ستیانند جی کی بیٹی بانی کاہنہ سادہ سوامی جی  
 کے ان اپدیشوں کو پڑھ کر من کو جو شانتی پر اپت  
 ہوتی ہے۔ اس سے محروم رہنا اول درجہ کی بدقسمتی ہے۔ پڑھ کر طبیعت پر خاص  
 اثر ہوتا ہے۔ قیمت ہندی ایک روپیہ چار آنہ (عمر) اردو بارہ آنہ -  
**سرل گیتا** گیتا کے کئی ترجمے شائع ہو چکے ہیں۔ مگر سوامی ستیانند جی  
 نے اس کا ترجمہ ایسی بیٹی اور آسان زبان میں  
 کیا ہے۔ کہ پڑھ کر آجاتا ہے۔ روزانہ پاٹھ اور کٹھا کرنے کے لئے بڑھیا  
 چیز ہے۔ قیمت مع سنہری جلد ہندی بڑھیا (عمر) درمیانہ پتہ ۱۰/۱۰ (۱۵/۱۰)  
 مہند ۱۰/۱۰ اردو ترجمہ ۹/۱۰

دیانند پرکاش ہندی سوٹے اکثرول میں  
**سوامی جی کی دیگر کتب** سے باریکہ - سندھیا یوگ ہندی  
 اردو ۱۰/۱۰ اولکار اپنا ہندی ۴/۱۰ اردو ۳/۱۰ اُپنشد سنگھ عمر - وید پاٹھ ۲۰/۱۰

**آئین سنگرہ** | آدرش سنیا سی شری سوامی سرودانند جی ہماراج کے بھگتی رس  
میں ڈوبے ہوئے اپدیشوں کا مجموعہ قیمت ہندی ۴۸ روپے

**متر و مر لوک** | شری نارائن سوامی جی کی نادر تصنیف۔ اس میں موت کے  
مش تر اُٹھنے۔ اپنی طرز کی پہلی کتاب ہے۔ قیمت ہندی ۴۸ روپے

**شری نارائن سوامی جی کی دیگر کتب** | قیمت ۵ روپے  
قیمت ہندی ۱۲ روپے۔ آتم دشمن ہندی میں قیمت ۴۸ روپے۔ آریہ پر پدھتی  
قیمت ۱۲ روپے۔ اپنشدول کے راز قیمت ۴۸ روپے۔ گربست جیون ہر ہندی قیمت ۴۸ روپے

**آتم چکسا** | سوامی سدانند جی ہماراج کی تازہ تصنیف۔ سوامی سرودانند جی  
کے آئین سنگرہ و سوامی سنیا سی شری کی سٹیہ اپدیش مالا پسنگ  
کی طرح یہ گرنٹھ بھی آتمک شانتی دینے والے اپدیشوں سے بھرے قیمت ۴۸ روپے

**پرار تھنا سنگرہ** | سچے دل سے نکلی ہوئی پرار تھنا کو بھگوان ضرور سننے میں  
آپ پر بھو سے دل کھول کر پرار تھنا کرنا چاہتے ہیں۔ تو اس گرنٹھ کو پڑھیں ۴۸ روپے

میں مجلد کتاب کی قیمت ۱۲ روپے  
**دیانند چیراولی** | مہرشی دیانند سرسوتی کا تصویر جیون چرتر رائل سائز  
کے ڈیڑھ سو صفحوں میں۔ رنگ برنگی آرٹ پیپر

پر دو درجن تصاویر ہی اکیلی دو روپے قیمت کی ہیں۔ مگر پچار کے لئے ہم نے  
نے ڈیڑھ سو صفحوں کے جیون چرتر سمیت مجلد کتاب کی قیمت صرف ۴۸ روپے  
کی ہے۔ پرنٹاپ، پراکش، آریہ مسافر وغیرہ اخبارات نے اعلیٰ ریلوے کے ہیں۔

اپدیش منجبری کہ مہرشی دیانند کے پندرہ مشہور ویاکھیا نول کا مجموعہ اردو میں۔ ان ویاکھیا نول میں رشی نے واقعی ویدک وصرم کا ساز نکال کر رکھ دیا ہے۔ مٹورگیہ سوامی شروصانند جی نے خود اس کا اردو میں ترجمہ کیا تھا۔ قیمت اردو ۱۰ ہندی میں ۱۴/

ستیار تھپر کاش کا مستند اردو ترجمہ معہ حیون چتر  
شیرمتی آریہ پرانی مذہبی سبھا پنجاب کی اجازت سے بڑھیا کاغذ اور عمدہ  
بکھائی چھپائی کے ساتھ بہت شاندار چھپا ہے۔ اچھے صوفیوں کی ضخیم کتاب کی  
قیمت صرف ۱۰ ہندی جلد قیمت ۱۴/

سندھیا مسیہ جس ڈھنگ پر لوکمانیہ ملک نے گیتا مسیہ لکھی ہے اسی  
ڈھنگ پر پینڈت چوہتی جی ایم۔ اے نے اسے لکھا ہے۔  
اگر سندھیا میں من نہ لگتا ہوتا تو اسے منگا کر پڑھیں۔ معہ مہرشی جلد قیمت ہندی ۱۴/۶  
جاتی نرنے اور ان بوسٹھا کے سدھانت پر ایک بے غلط تصنیف ہے۔  
اس کی سہائتا سے شاستر ارتھ کیجئے۔ مخالفین کے اعتراضات  
کا دندان شکن جواب ہے۔ قیمت ہندی ۱۴/۶

گھر کی دیووں کے ٹھکانے لائق ہندو کتابیں

استری شکشا استری شکشا پرانی طرز کی واحد کتاب۔ ایک استری کس طرح  
اپنے گھر کو سونک دھام بنا سکتی ہے۔ روزانہ ترتیب کی رائے  
کتاب اس قابل ہے کہ ہر بڑھی بچی اور معمولی ہندی جاننے والی استری سمجھے ہاتھ میں پنچا

دی جائے۔ اخبار ملاپ بکھتا ہے۔ استریوں کے لئے بہت مفید کتاب ہے۔  
علاوہ انہیں ملک کے چیدہ چیدہ اخبارات و استری شکتا کے ماہرین کے اعلیٰ اریو  
منگا کر دیکھیں۔

نوٹ :- جس کتاب کی اوپر اتنی تعریف کی گئی ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کو وہی  
ملے۔ تو کتاب پر مصنف کا نام "وشرییت مہاند" پڑھیں تبھی اس کی قیمت  
آدش ملتی ہے۔ شرییت سنت رام بی۔ اے کی بڑھیا تصنیف اب کی  
مرتبہ تیسری بار بہت شاندار چھپی ہے جس نے دیکھی  
ہے۔ از حد پسند کی ہے ایک آدش فنی میں کیا کیا گن ہونے چاہئیں۔ اسے  
مفصل بیان کیا گیا ہے۔ ہر شاومی شدہ استری کو اس کا مطالعہ کرنا چاہئے قیمت ۱۲

ساوتری ستیوان سستی ساوتری کی کئی کتھاں بازار میں ملتی ہیں۔ مگر وہ  
اپنی طرز کی واحد سمجھی جائے۔ اگر کچھ کتھا پڑھنی ہو اور کتھا سے کوئی شکشا گرس کرلی  
تو تو اسے منگا دیں۔ قیمت ۱۲ بارہ آنے +

سیتا بن باس بنگال کے مشہور ریغار مرٹٹ ایشور چندر و دیاساگر کی  
مقبول عام کتاب کا ترجمہ۔ گرجہ و قی سیتا کے دیس  
لکھنے کی دردناک داستان قیمت ہندی ۴۲ مجلد ہر اردو ۹

انجنا ہنومان کی ویرانا انجنا کا جیون چتر۔ اسے پڑھ کر  
استریوں کے ہر دہ میں ویر تپتی پریم کی لہریں موجزن  
ہو جاتی ہیں۔ کئی رنگ دار تصویریں سمیت قیمت ڈیڑھ روپیہ (عمر)

منجھلی ہنومان کی کیکڑ پر اتنا اچھا اثر ڈالنے والا ساتھ ہی  
دل چپ اور شیریں ناول شاید ہی کوئی دوسرا ہو قیمت ۱۲



**ششوپالمن** { بچوں کی پرورش کے متعلق قیمتی تصنیف بچوں کو مضبوط اور تندرست بنانے کے راز بتلائے گئے ہیں۔  
مجلد کتاب قیمت ۸/-

دو سہیلیاں ۲/- بھارت ورش کی ویر تائیں ۱۲ چٹھی دیوایاں ۸/-

## شادی شدہ مرد کے لئے قابل مطالعہ کتابیں

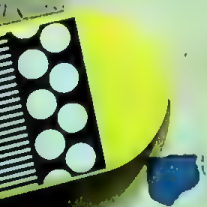
**عورت** { اگر آپ عورت کی پیچیدہ فطرت اُس کے اشاروں اُس کے آنسوؤں اُس کی خواہشوں سے اچھی طرح واقفیت کر لیں تو بڑی آسانی سے آپ اُسے مطمئن رکھ سکتے ہیں۔ اس پایہ کی کتاب آپ کی نظر سے نہ گزری ہوگی۔  
قیمت اردو میں ۱۲/-

**کام و گمان** { جس مضمون کو کھلے الفاظ میں بیان کرنے سے لوگ عموماً گھبراتے ہیں۔ جو باتیں خاوند بیوی کے سوا دوسرے نہیں جان سکتا۔  
صرف دو دلوں کی پرائیویٹ باتیں ہیں۔ وہی کچھ اس میں بھرا پڑا ہے۔ یہ کتاب صرف ان لوگوں کے لئے ہے جو شادی کر چکے ہیں۔ یا جن کی شادی ہونے والی ہے۔  
ہندی کتاب کی قیمت تین روپے (تین روپے)

**گھر کا سکھ** { اس میں علم مباشرت کا طریقہ اور اس کی مکمل تشریح بیان کی گئی ہے۔  
گھر کا سکھ دنیا کی مشہور ترین کتاب ہے جس کا ترجمہ دنیا کی دس زبانوں میں ہو چکا ہے۔ اور پانچ لاکھ جلدیں پک چکی ہیں۔ اگر کامیاب خاوند بننا چاہتے ہیں۔ تو اسے پڑھیں۔ قیمت اردو میں عم ہندی میں جلد ۱۲/-

ملنے کا پتہ:- میسرز راجپال اینڈ سنز آریہ کیتھ لایہ سرسوتی انکسٹرم۔ لاہور





## برہمچریہ

### لیکھک مشری پاد دامودر سا تو لیکر

یوگ کے آسن کے پڑھنے کے بعد اس کتاب کا مطالعہ  
از بس ضروری ہے۔ اس کتاب میں بتلایا گیا ہے  
کہ انسانی زندگی میں کامیابی کا دار و مدار صرف  
برہمچریہ پر ہے۔ بغیر برہمچریہ کے انسان ساری عمر  
ٹھوکریں کھا کر ذلیل زندگی بسر کرتا ہے۔ کوئی قوم  
اور ملک بغیر برہمچریہ کے ترقی نہیں کر سکتا۔

برہمچریہ کے راستے میں کیا رکاوٹیں ہیں۔ اور ان  
کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہے۔ اور جن اصحاب نے  
برہمچریہ سے ہمت نہ ہار کر ٹھوکر کھائی ہے اور پھر سنبھل  
کر ترقی کی ہے۔ ان کے تجربے بھی اس کتاب میں  
درج ہیں۔ نوجوانوں کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہئے۔  
قیمت صرف ۱۲ روپے

پبلشرز ایچ ایل اینڈ سنز آر یہ لپٹکال یہ سرسوتی انڈیا

لاہور



Entered in Database

 Signature with Date









